THE BOOK WAS DRENCHED

योगसोपान-पूर्वचतुष्क.

(यम, नियम, आसन आणि प्राणायाम ह्यांच्या परिपूर्ण विवेचनासहित ऋषिप्रणीत योगशास्त्र)

संस्कृत श्लोक, मराठी भाषान्तरासहित.

अस्सल फोटोंवरून ३७ आसनाकृति ह्यांत दिल्या आहेत.

हें पुस्तक

स्वानुभवानें आणि योगशास्त्राच्या माहितीनें युक्त असें

हरिभक्तिपरायण नारायणबुवा घमंडे योगी

ह्यांनीं

लोककल्याणार्थ केलें.

किंमत १ रुपया.

द्वितीयावृत्ति] *** [सन १९२७.

प्रकाशक

तुकाराम पुंडलीक शेट्ये,

बुकसेलर,

माधवबाग, मुंबई नं. ४

मुद्रक

विनायक बाळकृष्ण परांजपे,

नेटिव ओपिनियन प्रेस,

गिरगांव, मुम्बई.

योगसोपान—पूर्वचतुष्क.

**
*

ह्या पुस्तकाचा अभ्यास करणाऱ्या

प्रिय, धार्मिक, सद्गृहस्थ, आस्तिक, सुशील, सात्विक, हितेच्छु,

श्रेष्ठ व भक्तिमान् तरुण, मध्यम व वृद्ध पुरुषांना

ममतेच्या आशीर्वादरूपाची

सूचना आहे कीं,

शारीरिक व मानसिक उत्कर्षासाठीं

हें पुस्तक त्यांनीं सबंध वाचावें, स्वस्थ मनानें ह्याचा विचार करावा,

आणि मग ह्यांतील कृतींच्या अभ्यासास लागावें.

पुस्तककर्ता.

ह्या पुस्तकांत घेतलेल्या आधारभूत ग्रंथांचीं नांवें व संकेत.

१ हठयोगप्रदीपिका	=	ह० प्र०	९ योगतत्वप्रकाश	=	यो० प्र०
२ याज्ञवल्क्यसंहिता	=	या० सं०	१० श्री० भगवद्गीता	=	भ० गी०
३ घेरंडसंहिता	=	घे० सं०	११ लिंगपुराण	=	लिं० पु०
४ गोरक्षसंहिता	=	गो० सं०	१२ योगबीज	=	यो० बी०
५ गोरक्षपद्धति	=	गो० प०	१३ गरुडपुराण	=	ग० पु०
६ योगकल्पद्रुम	=	यो० क०	१४ अत्रिसंहिता	=	अ० सं०
७ शिवसंहिता	=	शि० सं०	१५ स्कंदपुराण	=	स्कं० पु०
८ पातंजलयोगसूत्र	=	पा० यो०	१६ कूर्मपुराण इत्यादि	=	कू० पु०

आसनादिकांत येणाऱ्या पारिभाषिक शब्दांचा कोश.

१ मेढ्र—जननेंद्रिय.

२ स्फोट—टाच.

३ गुल्फ—घोटा.

४ ऊरु—मांड्या.

५ शिवण—गुद व वृषण ह्यांमधील उभी शीर.

६ जंघा—पोटऱ्या.

७ वाम, सव्य —डावा.

८ दक्ष, याम्य —उजवा.

९ चुबुक—हनुवटी.

१० चित्ति—गुडघा.

११ पायु—गुदेंद्रिय.

१२ द्विज—ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य

---

१ नेहेमीं नासाग्रीं किंवा भ्रूमध्यावर दृष्टि असावी.

२ विशेष सांगितलें असेल तेथें व कुंभकाचे वेळीं जालंधर बंध करावा.

३ अंगुष्ठादि अवयव धरावयाचे ते (चिमटींत) अंगठा व तर्जनी यांनीं धरावे

४ रेचक केव्हांही तोंडानें करूं नये; नाकानें सावकाश करावा.

५ श्वासोच्छ्वासाची क्रिया नेहेमींच होईल तितकी सावकाश करावी.

६ केव्हांही धापा देण्यासारखें कृत्य करूं नये.

७ अभ्यासारंभीं मिताहाराचा नियम केला पाहिजे.

श्रीलक्ष्मीव्यंकटेश प्रसन्न.

प्रस्तावना.

नृदेहमाद्यं सुलभं सुदुर्लभं ।
प्लवं सुकल्पं गुरुकर्णधारम् ॥
मयानुकूलेन नभस्वतेरितं ।
पुमान्भवाब्धिं न तरेत्स आत्महा ॥ १ ॥

(श्रीमद्भागवत)

चौऱ्यायशीं लक्ष योनींमध्यें श्रेष्ठ अशी नृदेहरूप नौका पुरुषास मिळाली असून शिवाय जिचा नावाडी श्रीगुरु व माझी अनुकूलतारूप जिला वारा आहे, अशा नौकेंतून जर पुरुष भवसमुद्र पार गेला नाहीं तर त्यास आत्मघातकी ह्मणावें, असें शुकाचार्यांनीं राजा परीक्षितीस सांगितलें आहे. तर आत्मघाताचा दोष आपल्यावर न येण्यासाठीं प्रत्येक मनुष्यानें प्रयत्न करणें आवश्यक आहे; व त्यास शास्त्राचा अभ्यास करण्यावांचून दुसरें साधन नाहीं. तथापि मनुष्यानें सर्व शास्त्रें अवगत करून घेण्याची इच्छा केल्यास ती दुःसाध्य आहे. कारण,

अनंतपारं किल शब्दशास्त्रं ।
स्वल्पं तथाऽयुर्बहवश्च विघ्नाः ॥
सारं ततो ग्राह्यमपास्य फल्गु ।
हंसो यथा क्षीरमिवांबुमध्यात् ॥ १ ॥

अनंत विघ्नांनीं युक्त अशा थोड्याशा आयुष्यांत ज्याचा पार नाहीं अशा शब्द-शास्त्राचा अभ्यास होणें अशक्य आहे; ह्मणून हंसक्षीरन्यायानें सर्व शास्त्रांत श्रेष्ठ व सारभूत अशाच शास्त्राचा अभ्यास करावा, असें शिवसंहितेंत सांगितलें आहे.

येन ज्ञातमिदं सर्वं ज्ञातं भवति निश्चितम् ॥
तस्मिन्परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्त्रभाषितम् ॥ १ ॥

ज्याच्या ज्ञानानें सर्व जाणितां येतें अशाच शास्त्राविषयीं श्रम करावे. परंतु असें शास्त्र कोणतें हें समजलें पाहिजे, तर या विषयींही शिवसंहितेंतच शंकरांनीं पार्वतीस असें स्पष्ट सांगितलें आहे कीं–

आलोक्य[1] सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ॥
एकमेव सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥ १ ॥

अर्थः–सर्व शास्त्रें पाहून व वारंवार विचार करून पाहतां एक योगशास्त्रच मला परम मान्य असें दिसून आलें; आणि ह्मणूनच हें प्रपंच व परमार्थसुखेच्छूस परम आवश्यक आहे.

तर मग या शास्त्राविषयीं प्रस्तुत बरींच वर्षें सर्व लोकांत मोठी उदासीनता येण्याचें कारण काय, याचा विचार केला ह्मणजे या उदासीनतेस बरींच कारणें आहेत असें दिसून येतें. त्यांतः—

१ पहिलें कारण—लोकांचा असा समज झाला आहे कीं, हें शास्त्र केवळ पारमार्थिक आहे आणि बहुतेक–नव्हे, सर्व–समाज प्रपंचाचे मागें लागला आहे, ह्मणून समाजांत या शास्त्राबद्दल उदासीनता दिसून येत असावी.

२ दुसरें कारण—या शास्त्रापासून उत्पन्न होणारीं फळें असंभवनीय अशीं बाह्यतः दिसतात. ह्मणजे या शास्त्रापासून पाण्यावर फुलासारखें तरतां येतें. पक्ष्यासारखें आकाशांत उडतां येतें. देहांतर करतां येतें. एके ठिकाणीं बसून जगांत कोठें काय चाललें आहे तें समजतें. अशा कित्येक गोष्टींची सिद्धि योगाभ्यासानें होते ह्मणून सांगितलें आहे, व हें सर्व खरें आहे. यास श्रीमच्छंकराचार्यांचें स्पष्ट प्रमाण आहे. ह्मणजे श्रीमच्छंकराचार्य मंडणमिश्राचे येथें गवाक्षांतून गेले; तसेंच मंडणमिश्राशीं (त्यानें पडद्याआड कुंभावर श्रीसरस्वतीचें आवाहन केलें

---

१ 'आलोच्य' असाही पाठ आहे व यांत विशेष अर्थ उत्पन्न होतो.

होतें व ती प्रश्न करीत होती) वाद चालला असतां श्रीमच्छंकराचार्य पराजित होत नाहींत असें पाहून आंतून मुद्दाम शृंगारशास्त्राचा प्रश्न आला, व त्यास उत्तर देण्याबरोबर आंतून ध्वनि निघाला कीं, गोष्ट खोटी आहे; तूं ८ वे वर्षी संन्यासी झालास आणि अनुभवावांचून पोकळ उत्तर देतोस. तेव्हां श्रीमच्छंकराचार्यांनीं ६ महिन्यांची मुदत घेऊन त्या मुदतींत अमरु राजाचे मृत शरीरांत प्रवेश करून, सर्व उपभोग घेऊन नंतर सर्व उत्तरें दिलीं. ह्या गोष्टी जर खऱ्या आहेत, तर आतां मात्र या शास्त्रापासून ह्या गोष्टी होणार नाहींत असें मानणें कोत्या विचाराचें होणार आहे.

३ तिसरें कारण—योगाचीं (हठाचीं) साधनें कठीण. ह्मणजे धौति, बस्ति आदिकरून षट्कर्में, ८४ आसनें आणि विपरीत करणी आदिकरून मुद्रा हीं करण्यास फारच कठिणशीं वाटतात. ह्मणूनही लोकांत याविषयीं उदासीनता दिसत असावी.

४ चवथें कारण—ह्या शास्त्राचा गुप्तपणा ह्मणजे प्रत्येक ठिकाणीं हें परम गुप्त ठेवावें असें सांगितलें आहे. परंतु कोणापासून व किती गुप्त ठेवावें हें न पाहतां सर्वांपासूनच गुप्त ठेवितात, तेणेंकरूनही याविषयीं उदासीनता उत्पन्न होत असावी.

५ पांचवें कारण—या शास्त्राचे खरे व पूर्ण ज्ञाते पुरुष फारच थोडे आहेत व ते जनसमाजाचा त्याग करून गिरिकंदरीं राहणारे असल्यामुळें प्रसंगोपात्त एखाद्या मनुष्यास एखाद्या चमत्कारावांचून दुसरा लाभ होत नाहीं. दुसरें, ढोंगी अल्प स्वल्प ज्ञान असणारे मोठ्या डौलानें राहून लोकांची वंचना करणारे असल्यामुळें त्यांजकडूनही लोकसमाजास कोणत्याही प्रकारचा लाभ होणें शक्य नाहीं. एवंच दोघांपासून लोकसमाजास या शास्त्राचा लाभ न झाल्यामुळें लोकसमाजांत याबद्दल उदासीनता आली असावी.

६ सहावें कारण—अव्यवस्थितपणानें केलेल्या कृति (आसनें, मुद्रा, प्राणायाम, अथवा षट्कर्में) व त्यांपासून झालेले भयंकर परिणाम हें होय. परंतु ही गोष्ट

प्रथमच शास्त्रकारांनीं सांगितली आहे कीं, "प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् । अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भव: " ॥ १ ॥ अर्थ—प्राणायामादि सर्व क्रिया युक्त रीतीनें केल्यास सर्व रोग दूर होतात, परंतु त्याच अयुक्त रीतीनें केल्यास सर्व रोग उत्पन्न होतात. ह्मणून त्या क्रिया व्यवस्थितपणानेंच झाल्या पाहिजेत. परंतु त्या व्यवस्थितपणानें करण्यास सांगणारे लोक थोडे व क्रिया करणारे लोकही त्या गोष्टीचा योग्य तितका विचार करीत असतील असें ह्मणतां येत नाहीं; कारण आधीं या कार्यास प्रवृत्त होणारे थोडे व त्यांत जे प्रवृत्त होतात त्यांजकडून, विशेष हव्यासानें ह्मणा अगर कोत्या विचारानें ह्मणा, युक्तायुक्त विचाराची न्यूनता झाल्यामुळें परिणाम भयंकर होतात. परंतु या आंतील बारीक सारीक गोष्टी लोकसमाजापुढें न येतां फक्त भयंकर झालेले परिणाम मात्र स्पष्ट दिसतात, व तेणेंकरून योगशास्त्राविषयीं समाजांत उदासीनता उत्पन्न होते ती दूर होऊन लोकांत या शास्त्राविषयीं स्वल्प तरी अभिरुचि उत्पन्न व्हावी या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे.

यांत यम, नियम, आसन व प्राणायाम यासंबंधींच ज्या त्या विषयामध्यें खुलासेवार माहिती दिली आहे.

आसनांच्या पुढें कांहीं मुद्रा व बंध यांचीही माहिती दिली आहे. मुद्रांसंबंधानें हठयोगप्रदीपिका आदिकरून ग्रंथांत दशमुद्रांचें वर्णन केलें आहे. परंतु घेरण्डांनीं २५ मुद्रा सविस्तर व फलासह सांगितल्या आहेत. तथापि या पुस्तकांत आवश्यक अशा पांच सहा मुद्रा व पांच बंध, विधि व फलें यांसह कथन केले आहेत.

आतां योगशास्त्राचीं अंगें कोणीं ६ व कोणीं ८ अशीं जरी वर्णन केलीं आहेत, तरी खरोखर योगास प्रारंभ प्राणायामापासून होतो. त्या पूर्वींचीं योगांगें ह्मणजे यम, नियम व आसनें हीं केवळ प्राणायामास पात्रता येण्यासाठीं आहेत. कारण शरीरांतील नाडी मलांनीं युक्त असतां त्यामध्यें वायूचा प्रवेश होत नाहीं, ह्मणून नाडीशुद्धि प्रथम झाली पाहिजे. कारण—" नाडीसंशोधनं कुर्याद्युक्तमार्गेण

-यत्नतः । वृथा क्लेशो भवेत्तस्य तच्छोधनमकुर्वतः" ॥ १ ॥ अर्थ—योग्य मार्गानें नाडीशोधन न करितां जर योगास आरंभ केला तर व्यर्थ त्रास होऊन सिद्धि होत नाहीं. ह्मणून नाडीशुद्धि झाली पाहिजे, आणि त्यास ग्रंथांमध्यें ३ उपाय सांगितले आहेत. पहिला धौति बस्ति आदिकरून षट्कर्में; दुसरा आसनें व तिसरा प्राणायाम (हा प्राणायाम निराळ्या प्रकारचा आहे). यांतून कोणता उपाय कोणीं व केव्हां आणि कसा करावा यासंबंधानें थोडें सांगणें भाग आहे.

ज्याच्या अंगांत मेद व कफ अधिक असेल त्यास षट्कर्मांची आवश्यकता आहे असें ह० प्र० त सांगितलें आहे. "मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् । अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः" ॥ १ ॥ ज्यांच्या अंगांत मेद व कफादि दोषांचें आधिक्य नाहीं त्याला षट्कर्में करण्याचें कारण नाहीं.

दुसरें साधन आसनें. ज्यांच्या अंगांत विशेष आळस, जडपणा व अंशतः रोगोद्भव झाला असेल त्यांस आसनें फार हितावह आहेत. आसनांमध्यें विशेष गुण आहेत, व आसनांचीं फलें सांगितलीं आहेत तीं अशीं "आसनस्य फलान्वक्ष्ये प्रथमं नाडिशोधनम् । द्वितीयं शरीरारोग्यं तृतीयं चांगलाघवम्" ॥ १ ॥ आसनापासून नाडीशुद्धि, शरिरास आरोग्य व अंगांत चपलता येऊन प्राणायाम करण्यास पात्रता येते.

तिसरें साधन प्राणायाम. यास प्रमाण "प्राणायामैरेव सर्वे[1] प्रशुष्यंति मला इति" ॥ केवल प्राणायामानेंही नाडींतील मलांचें शोषण होतें, परंतु त्यास काळ फार लागतो. शिवाय प्राणायामास कोणत्या तरी आसनाची अपेक्षा आहेच, आणि नाडीशोधनावांचून प्राणसंग्रहशक्ति येत नाहीं. "शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ॥ तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः" ॥ १ ॥ अर्थ—जेव्हां सर्व नाडी मलरहित होईल तेव्हांच योगी प्राणसंग्रहणास समर्थ होतो. यावरून नाडीशुद्धि आधीं झाली पाहिजे आणि ती होण्यास पूर्वीं सांगितलेल्या तीन साधनांतून आसनें हें साधन प्रशस्त आहे.

---

१ 'सर्वे' असाही पाठ आहे व हाच प्रशस्त दिसतो.

आतां षट्कर्में, ज्याच्या अंगांत मेद व कफ अधिक असेल, त्यानेंच करावीं ह्मणून स्पष्ट सांगितलें आहे. तथापि हें पुस्तक वाचणारे सर्वच मेद व कफरहित असतील असें नाहीं, ह्मणून षट्कर्मांची थोडक्यांत माहिती पुढें दिली आहे; व शेवटीं प्राणायामासंबंधीं माहिती, अष्टविधकुंभक, त्यांची कृति व फलें देऊन हा भाग पुरा केला आहे.

एकंदरीनें स्वशक्त्यनुसार हें पुस्तक जितकें करवलें तितकें सुलभ केलें आहे; तरी मूळचा विषयच गहन असल्यामुळें त्यास सौलभ्य आणणें हें काम किती कठीण आहे हें जाणत्या मनुष्यास सांगावयास नकोच.

यांत लिहिलेल्या गोष्टी क्रमानें व विचारानें केल्यास पुस्तकांत लिहिल्याप्रमाणें अनुभव येईल असें ग्रंथकर्ता स्वानुभवानें खात्रीपूर्वक सांगत आहे. यांत प्रसंगविशेषीं एखादी शंका आल्यास ती समक्ष अगर पत्रद्वारें विचारली असतां योग्यायोग्य पाहून समाधान करण्यास हरकत होणार नाहीं. भेट घ्यावयाची असल्यास पूर्वी पत्र पाठवून उत्तर मागवावें. पत्ता—मु० संगम माहुली, ता० व जि० सातारा.

आपला अमूल्य वेळ खर्चून हें पुस्तक तपासणारे वे. शा. सं. वैद्यवर्य कृष्णशास्त्री नवरे आणि आयुर्वेदाग्र्य महोपाध्याय वासुदेवशास्त्री पेनापुरे ह्यांचा ग्रंथकर्ता कृतज्ञतापूर्वक आभारी आहे.

शेवटीं जगन्नियंत्या परमेश्वरापाशीं अनन्यभावानें अशी प्रार्थना आहे कीं, यावेळीं सर्व लोकांत परम श्रेष्ठ व अत्यावश्यक अशा योगशास्त्रासंबंधानें अभिरुचि उत्पन्न होऊन त्याचे अभ्यासानें उभय लोकींच्या सुखाचे त्यांचे सर्व मनोरथ पूर्ण होवोत. इति शम्.

मुंबई. मि० पौष वद्य ६
शके १८२६.

पुस्तककर्ता.

आभारप्रदर्शन.

हें पुस्तक प्रसिद्ध करण्याचे कामीं, आह्मांस ज्यांनीं पुष्कळ परिश्रम घेऊन साह्य केलें, त्यांचे दोन गौरवपर शब्दांनीं आभार मानल्यावांचून आमच्यानें राहवत नाहीं.

१ पहिले आभार ह्मणजे रा. रा. पुरुषोत्तम सदाशिव जोशी, फोटोग्राफर ॲन्ड मेडालिस्ट, ह्यांचे होत. हे प्रसिद्ध राजा रविवर्मा ह्यांचे एजन्ट 'ए. के. जोशी आणि कंपनी' चे चीफ क्लार्क आहेत. ह्यांस फोटोग्राफीचा फार शोक असून त्या कलेंत त्यांनीं चांगलेंच कुशलत्व साधलें आहे. हरिभक्तिपरायण रा. रा. घमंडे बोवा, ह्यांनीं जसजसें एक एक आसन करून दाखविलें तसतसें रा. जोशी ह्यांनीं त्याचा एकेक फोटो घेऊन, ह्या पुस्तकांतील सर्व आसनांच्या फोटोंचें काम आह्मांस अत्यंत परिश्रमानें व काळजीपूर्वक करून दिलें, याबद्दल आह्मीं त्यांचे अत्यंत आभारीं आहोंत. तसेंच—

ॐची आकृति ह्या पुस्तकांत जोडली आहे तिचेंही हस्तकौशल्य रा. जोशी ह्यांचें आहे. त्यांनीं आपल्या कल्पनेनें सर्व ४७ योगासनांचे फोटो ॐ आकारांत बसवून त्याचा मोठा सुरेख तक्ता मुंबईतील प्रदर्शनांत ठेविला होता. त्याचाच फोटो घेऊन तो त्यांनीं अति उत्सुकतेनें आमचे पुस्तकास जोडण्यास दिला, त्याबद्दलही आह्मीं त्यांचे अत्यंत आभारी आहोंत.

२ दुसरे आभार, मेसर्स वैद्य ब्रदर्स, प्रसिद्ध एन्ग्रेव्हर्स, ह्यांचे होत. सदरहू वैद्यबंधु वुड्कट् कोरण्याच्या कामीं किती कुशल आहेत, हें सर्वत्र महशूर आहे. आज सुमारें दीड तपपर्यंत एन्ग्रेव्हिंगचें काम करून, ह्यांनीं त्यांत उत्तम प्रावीण्य संपादिलें आहे. ह्यांचें हस्तकौशल्य पाहून मार्मिक लोक खूष झाले आहेत व होत आहेत. युरोपियन लोक सुद्धां ह्यांच्या कामाची तारीफ करितात. हे उद्योगकुशल, सुस्वभावी व धार्मिक बुद्धीचे आहेत; ह्मणूनच हे आपल्या धंद्यांत मोठा उत्कर्ष पावत आहेत. सदरील सर्व आसनांचे फोटो त्यांच्या हवालीं करून आह्मीं

त्यांस उत्तम कट कोरून देण्याविषयीं विनंति केली. तीस मान देऊन त्यांनीं कट तयार करून देण्याचें आश्वासन दिलें, आणि त्याप्रमाणें—त्यांच्यामागें कामांची गर्दी फार, वेळ वांट्यास येणें कठीण, असें असतांही—त्यांनीं आह्मांकरितां मुद्दाम त्यांतल्या त्यांत सवड करून मनापासून हें काम उत्तम रीतीनें करून दिलें. त्याबद्दल मेसर्स वैद्य ब्रदर्स, ह्यांचे फार फार आभार मानतों. सदर्हू पुस्तकांतील 'कट्स्'मध्यें 'लाइकनेस्' अगदीं फोटोबरहुकूम उतरला आहे. ह्यावरून मेसर्स वैद्यबंधूंचें हस्तकौशल्य कसें आहे तें दिसून येतें.

३ आतां, सरतेशेवटीं, तिसरे आभार मानावयाचे ह्मणजे रा. रा. शेट तुकाराम जावजी, सुप्रसिद्ध निर्णयसागर छापखान्याचे मालक, ह्यांचे होत. छापखान्यास प्रुफांसंबंधानें फार तसदी पडली असतांही त्यांनीं अत्यंत श्रम घेऊन छपाईचें काम मनःपूर्वक व सुंदर करून दिलें, ह्याबद्दल आह्मीं त्यांचेही फार फार आभारी आहोंत.

जनार्दन महादेव गुर्जर,
प्रकाशक.

विद्वदभिप्राय.

हरिभक्तिपरायण रा. रा. घमंडे बोवा यांनीं प्राचीन महर्षिग्रंथांच्या आधारानें योगाभ्यासाविषयीं हा लहानसा 'योगसोपान' नांवाचा ग्रंथ रचला आहे. योगशास्त्र फार मोठें आहे. त्याचे प्रवर्तक याज्ञवल्क्य, पतंजलि इत्यादिक महर्षि आहेत. भगवद्गीता—"यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते" अर्थात् योगापासून मुक्ति मिळते. यावरून योगाची महती सांगावयास नको आहे. असें असून सद्यःफल शरीरास आरोग्य होणें हें आहे, आणि योग प्राणायामानें सिद्ध होणारा आहे. प्राणायाम केल्यानें मोठमोठीं पापें जातात. ज्या प्राजापत्याच्या ऐवजीं १०००० गायत्रीजप सांगितला आहे, त्याचें कार्य दोनशें

प्राणायामांनीं होतें असें धर्माब्धिसारांत सांगितलें आहे. तात्पर्य—प्राणायाम केल्यानें पातकें नष्ट होतात इतकेंच नव्हे तर शरीरांतील वात, पित्त, कफ इत्यादि दोषही विनाश पावतात. याविषयीं (श्रीमद्भागवत—तृतीय स्कंध) 'प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम्' असें कपिलमहामुनींनीं मातुश्रीस (देवहूतीस) सांगितलें आहे. असे प्राणायामाचे गुण असल्यामुळें, ते प्राणायाम सर्वांनीं नित्य अवश्य करावे, अशा हेतूनें मनु, याज्ञवल्क्य इत्यादिकांनीं दररोज करावयाच्या संध्योपासनेंत ते मुख्यत्वानें गोंवलेले आहेत. पण हल्लींची शोचनीय स्थिति अशी आहे कीं, त्या बापड्या संध्येकडे पाहतो कोण ! ह्मणजे संध्या करीत नाहींत असें नाहीं, तर संध्येंत मुख्य करावयाच्या गोष्टींकडे लोकांचें लक्ष असावें तितकें नाहीं. प्राणायामांची माहिती असलेले लोक फारच कमी आढळतील असें ह्मटलें तरी चालेल. तर ते प्राणायाम कसे करावेत, त्याला आसनें कशीं असावींत, मुद्रा, बंध हे कोणते असावे, इत्यादि प्रकार ह्या लहानशा ग्रंथांत, सरळ व लोकांची समजूत पटण्यासारख्या भाषेंत रा. रा. घमंडे बोवा यांनीं आणिले आहेत. आसनांचे व मुद्रांचे फोटो दिले आहेत, त्याप्रमाणें त्यांतील बरेच विषय त्यांनीं कृपा करून मला प्रत्यक्ष करून दाखविले त्यामुळें मी त्यांचा फार आभारी आहें. हें पुस्तक जे कोणी विचारपूर्वक वाचतील व त्यांतील होण्यासारख्या विषयांचा अभ्यास करितील त्यांना फायदा झाल्यावांचून राहणार नाहीं, असा माझा समज आहे. योगावर चढण्याकरितां हें पुस्तक फारच उत्तम आहे.

मुंबई मार्गशीर्ष शु० ९
शके १८२६.

वैद्य कृष्णशास्त्री नवरे.

महानुभावदर्शन.

प्रत्येक मनुष्य श्रीमंत नाहीं. प्रत्येक मनुष्य पुण्यवान्ही नाहीं. पुण्याईच्या जोरावर श्रीमंती येत असते. पवित्र अंतःकरणाच्या विचारी कर्मानें पुण्य जोडलें जातें. पुण्य जोडणें महाकर्म कठिण आहे. अंतःकरण पवित्र, बुद्धि निर्मत्सरी,

मन शुद्ध आणि शांत होत गेलें ह्मणजे त्याप्रमाणें इंद्रियांचीं कर्मेंही चांगलीं घडत जातात. कर्में शुद्ध घडूं लागलीं ह्मणजे पुण्यसंचय होत जातो. कर्में शुद्ध व सात्विक होण्याला शरीराची व मनाची शुद्धि करावी लागते. शरीराची खरी शुद्धि स्नानानें किंवा रेचकानें होत नाहीं. सशास्त्र आसनांची सिद्धि झाली ह्मणजे तीच शरीराची शुद्धि. आवश्यक तेवढीं आसनें साधलीं तरी हरकत नाहीं. सशास्त्र आसनांचे अभ्यासानें शरीर शुद्ध होऊन तें निरोगी रहातें, अशी आसनामध्यें सिद्धि आहे. आसनांच्या सिद्धीनें प्राणायाम साधतो, प्राणायामानें अंतःकरण पवित्र रहातें, बुद्धि स्थिर होते, चंचलपणा मोडतो, धैर्य वाढतें, व अंगीं तेज चढतें. मग जें जें करावें तें तें यशस्वी होतें. ह्याचें नांव योग.

घरोघर याचना करून द्रव्य मिळविणें आणि राजाकडून जहागिरी मिळणें, ह्यांमध्यें जसें अंतर आहे, तितकेंच इतर कर्मांनीं पुण्य जोडणें आणि गुरूपदिष्ट योगमार्गानें पुण्य जोडणें ह्यांत अंतर आहे. योगमार्गांतील पुण्यवानाची कधीं पीछेहाट होत नाहीं. त्याचें पाऊल विचाराशिवाय पुढें पडत नाहीं. त्याचीं सर्व कर्मैं निर्मळ असतात. तो गंभीर व निधड्या मनाचा होतो. तो दुःखांत विरत नाहीं व सुखांत फुगतही नाहीं. तो सरळ व नाजुक मनाचा असतो, तरी तो विषयलोभांत फार कठोर असतो. त्याच्या मनावर गर्वाची लहर उठत नाहीं, पण तो पराक्रमांत पुढें असतो. कर्तव्यांत तो सतत जागा असतो. ह्याचें नांव योग.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

श्रीमद्भगवद्गीतेंत श्रीभगवंतांनीं नरवीर अर्जुनास, तूं योगी हो, असा उपदेश केला आहे व सहाव्या अध्यायांत आसनांची माहिती त्याला सांगितली आहे. अर्थात् आसनांनीं शरीरशुद्धि होऊन प्राणायामास आरंभ करितां येतो. योगी होणें हें भिकार चिन्ह नव्हे. हल्लीं, तो जोगी झाला ह्मणजे अगदीं निरुपयोगी झाला असा लोकांचा समज झाला आहे, तशांतला हा योगी नव्हे. अर्जुन हा श्रेष्ठ राजकुमार, नरवीर, श्रीकृष्णाचा प्रियभक्त; त्याला पुरुषार्थ साधून देण्या-

करितां, तो जगांत अजिंक्य होण्याकरितां, त्याचे अंगीं धैर्यशौर्य येण्याकरितांच योगासनें, प्राणायामादि योग भगवंतानीं त्याला शिकविला. तो त्याचे कसा उपयोगीं पडला हें आजपर्यंत लोक जाणत आहेत. श्रीकृष्ण प्रत्यक्ष भगवान्, अर्जुन त्याचा प्राणसखा, दोघेही मोठेच. त्यांनां तें साधलें, आह्मांला कसें येणार, अशी कोणी शंका घेतील. त्यावर राजा राज्यसूत्रें चालवितो ह्मणजे राज्य-सूत्रांच्या रूपानें जगाचा संसार करितो. आपण आपल्या घरचा संसार करितों. दोन्हींची रीत सारखीच. मोठे योगी महापराक्रमी झाले, आपण थोडे तरी होऊं, हीच उमेद धरून योगासनांच्या अभ्यासास लागावें व प्राणायाम शिकावा. ह्याचें नांव योग.

युवा वृद्धोतिवृद्धो वा व्याधिष्ठो दुर्बलोपि वा । अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति—

योगासनांचा अभ्यास करणारा तरुण असो, वृद्ध असो, अतिवृद्ध असो, व्याधिष्ठ असो कीं दुर्बल असो; ह्यांनां अभ्यासानेंच आसनें साधतात. द्विजाति ह्मणजे ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य तसेंच स्त्रिया आणि शूद्र ह्या सर्वांना आसन—प्राणायामादि योगसाधनाचा अधिकार दयालु योगशास्त्रानें आदरानें दिला आहे.

स्वर्गंगा जान्हवी भागीरथी, सर्व जगाला पवित्र करण्यासाठीं अहोरात्र सारखी वहात आहे, तसेंच उद्धार योगशास्त्रही आहे. दूरदूरचे अनंत लोक भागीरथीच्या स्नानपानानें पुनीत होताहेत. योगशास्त्रांतही असेच दिव्यज्ञानामें सायुज्यतेस जाताहेत. हें तत्वज्ञानी जाणतात. ह्याचें नांव योग.

घरदार टाकूं नका, बायकामुलें सोडूं नका, उद्योगधंदा रीतशीर करा आणि योगशास्त्र मनांत धरा. उद्योगधंद्याचा वेळ व्यवस्थित करून पहांटे, उत्तररात्रीं आसनादिकांचा नियमित अभ्यास चांगला करतां येतो. आळस मात्र थोडा दूर लोटला पाहिजे. कर्में करावीं आणि त्यांचीं फळें कधींतरी भोगावीं किंवा पुढच्या जन्मावर आशा धरून ठेवावी, असलें उधार खातें योगशास्त्राचे घरीं नाहीं. येथें क्रिया करावी आणि त्याचा रोकडा अनुभव घ्यावा, असें योगशास्त्र सिद्ध आहे.

आपण योगासनांपैकीं हवें तें एखादें आसन सिद्ध करून पहा व प्राणायामाचा अनुभव घ्या.

आपण सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत जें जें कांहीं करितों त्यांत मन बुद्धि घालून तें बरोबर आहे कीं नाहीं एवढी तपासणी मात्र केली पाहिजे. **ह्याचें नांव योग.**

आपले नित्य क्रम सरळ व शांत ठेवावेत. आहार विहार नियमित ठेवावेत. मन शुचिर्भूत असावें. सतत पवित्रपणानें वागावें. काळजी कशाची वाहूं नये. पण कर्तव्य सोडूं नये. नेमस्तपणा असावा. अतिरेक कशाचाच करूं नये. **ह्याचें नांव योग.**

अंतःकरणानें व कृतीनेंही जो दुष्ट, क्षुल्लकावरूनही ज्याला क्रोध येतो, विश्वास भक्ति ज्याचे मनास ठाऊकच नाहीं, पूज्यस्थानींही स्त्रीविषयांत जो अति नीच अर्थात् धैर्यहीन, दुराचाराची ज्याला खंती नाहीं व जो दुर्लोभी आणि ढोंगी, अशाला योगज्ञानाचा लाभ होत नाहीं.

आचारसंपन्न, शांत, शुद्ध, गुरुभक्ति ज्याचे अंतःकरणांत सतत खेळते, निश्चयानें जो बळकट, कृतज्ञ व बुद्धिमान्, अशाला योगज्ञान प्राप्त होत असतें.

व्याख्याकोविद—हरिभक्तिपरायण **नारायण बुवा घमंडे योगी** ह्यांना कोणी कदाचित् पाचारण केल्यास ते सवडीप्रमाणें येण्यासही मागें घेणार नाहींत. त्यांचा पत्ता—मुं. संगम माहुली, ता. व जि. सातारा.

प्रकाशक.

चार शब्द.

***

मनुष्याच्या ऐहिक व पारमार्थिक सुखाशीं कारणरूपानें पूर्ण निगडित असणाऱ्या योगशास्त्राचें महत्त्व विशेष वर्णावयाला पाहिजे असें नाहीं. मूळ विस्तृत प्रस्तावनेंत तें येऊन चुकलेंच आहे. योगशास्त्राच्या अंगभूत अशा योगासनांची प्रामुख्यानें सचित्र व सानुभव अशी थोडक्यांत मुद्देसूद माहिती देणारें हें पुस्तक प्रथमतः कै० ज. म. गुर्जर यांनीं प्रसिद्ध केल्यानंतर थोडक्याच काळांत त्याच्या सर्व प्रति संपून गेल्या व पुढें तें दुर्मिळ झालें. हें महत्त्वाचें पुस्तक अशा दुर्मिळ स्थितींत रहावें व योगशास्त्रांत प्रवेशूंची अडचण व्हावी हें आम्हाला बरें वाटेना. म्हणुन कै० रा. ज. म. गुर्जर यांच्या मुलांस या पुस्तकाच्या एकंदर सर्व प्रकारच्या कॉपी राइट्सबद्दल भरपूर मोबदला देऊन हें पुस्तक आम्हीं त्यांजजवळून विकत घेतलें व तें आतां छापून प्रसिद्ध करीत आहों. रा. गुर्जर यांचा आतां या पुस्तकाच्या एकंदर हक्कांशीं कोणताच संबंध राहिलेला नाहीं.

या पुस्तकांत आसनारंभीं दिलेलें कुंडलिनी शक्तीचें चित्र रा. कै० गुर्जर यांनीं प्रकाशित केलेल्या प्रतींत नव्हतें; पण पुस्तकांतील विषयाशीं अत्यंत सदृश असल्यामुळें तें आम्हीं मुद्दाम घातलें आहे. बाकी त्यांच्या प्रतीत कोठें कांहींही फरक केलेला नाहीं. जशीच्या तशीच ती छापिली आहे.

ही कुंडलिनी मनुष्याच्या शरीरांत सुषुप्तावस्थेंत असते. योगासनद्वारा प्राणायाम–योगसिद्धि झाल्यानंतर ती जागृत होऊन योग्याला तिजपासून अमृत मिळावयाला लागतें व त्यामुळें त्याची तहानभूक हरपते. सुख दुःख लाभ हानि वगैरे द्वंद्वें नष्ट होऊन तो सदा आनंदी बनतो. असे अनेक अद्भुत व अतर्क्य चमत्कार कुंडलिनी जागृत झाल्यामुळें घडत असतात. त्यांचें वर्णन येथें कोठवर करावें ! जिज्ञासूंनीं त्यासाठीं ज्ञानेश्वरीचा सहावा अध्याय वाचावा, अशी आमची त्यांना आग्रहाची विनंति आहे.

शेवटीं हें पुस्तक छापण्याचा सुयोग प्राप्त झाल्याबद्दल भगवान् योगिनाथ चंद्रमौलि श्रीशंकराला मनःपूर्वक हात जोडून हे ‘ चार शब्द ’ पुरे करितों.

विद्वज्जननम्र,

तुकाराम पुंडलिक शेट्ये,

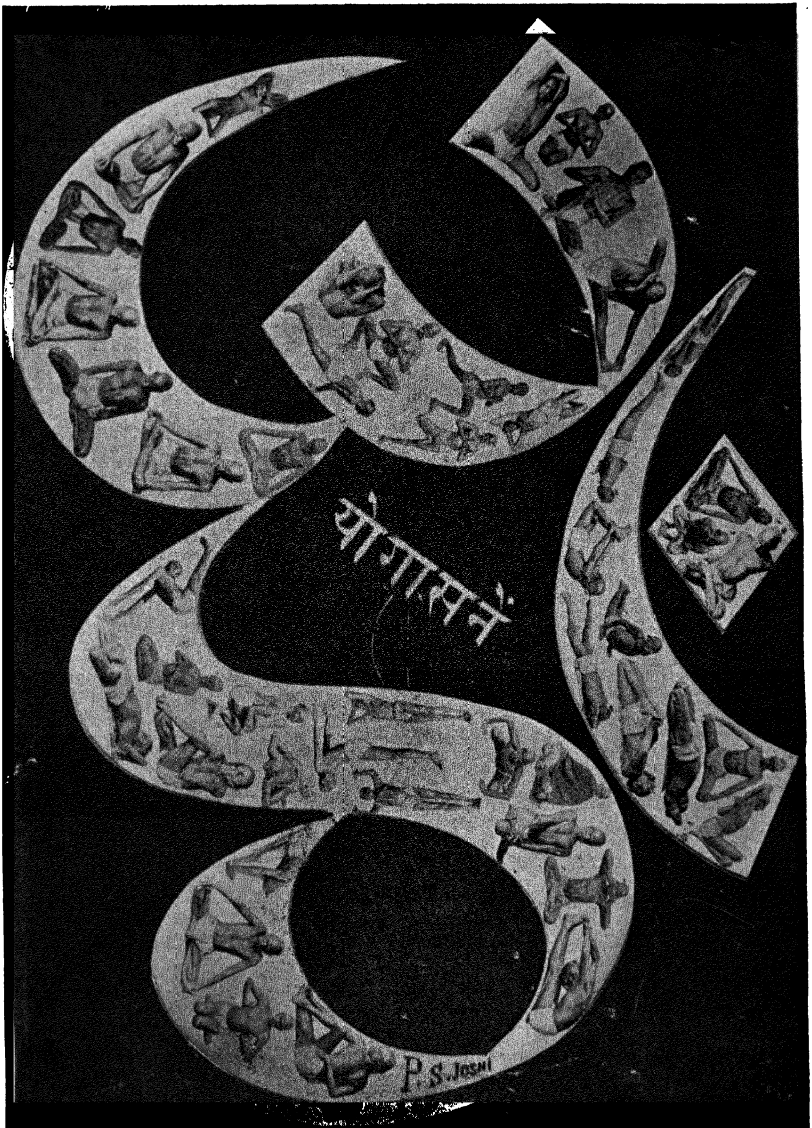
बुकसेलर आणि पब्लिशर, माधवबाग–मुंबई.

विषयानुक्रमणिका.

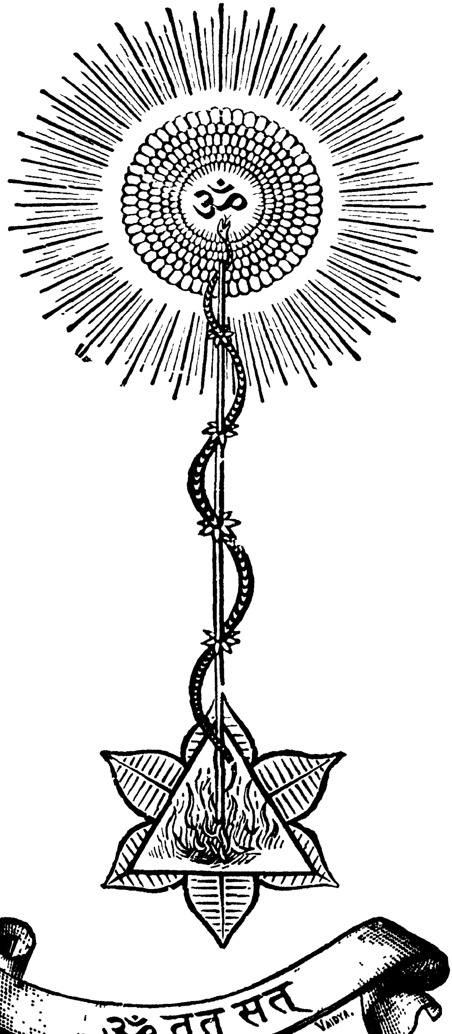
विषयानुक्रम. पृष्ठ.

विषयानुक्रम. पृष्ठ.

योगाचें चतुर्थांग–प्राणायाम.


योगासनें
P.S.JOSHI

कुंडलिनी शक्ति



योगसोपान.

पूर्वचतुष्क.

(यम, नियम, आसन व प्राणायाम)

मंगलम्.

वंदे मायादिसंसृष्टं पुराणपुरुषं हरिम् ।
प्रकृत्या सीतया जुष्टं, योगेशं योगदायिनम् ॥ १ ॥

पतंजलिं सूत्रकृतं प्रणम्य व्यासं मुनिं भाष्यकृतं च भक्त्या ।
सन्मार्गदान् मध्वगुरूंश्च नत्वा योगस्य सोपानमहं तनोमि ॥ २ ॥

योगशास्त्रासारख्याचें महत्व स्वकपोलकल्पित लिहिण्यापेक्षां, आपले पूर्वऋषींनीं या शास्त्राचा पूर्ण विचार करून, तसाच त्याचा अनुभव घेऊन त्याजविषयीं जे लेख लिहून ठेविले आहेत तेच लोकांपुढें ठेविल्यास विशेष आल्हाद देतील; असें समजून आपणांस परमपूज्य अशा अनेक ऋषिवर्यांचीं प्रमाणें याखालीं दिलीं आहेत.

योगशास्त्राचें महत्व.

योगात्संप्राप्यते ज्ञानं योगो धर्मस्य लक्षणम् ।
योगः परं तपो ज्ञेयस्तस्माद्योगं समभ्यसेत् ॥ १ ॥
न च तीव्रेण तपसा न स्वाध्यायैर्न चेज्यया ।
गतिं गंतुं द्विजाः शक्ता योगात्संप्राप्नुवंति याम् ॥ २ ॥ (अत्रिसंहिता.)

अर्थ—योगापासून ज्ञान प्राप्त होतें व योग हेंच धर्मलक्षण असून, योग हेंच परम तप आहे; ह्मणून असा जो योग त्याचा अभ्यास करावा. मोठ्या तीव्र तपानें, सर्वकाळ वेदशास्त्राध्ययनानें, व ज्योतिष्टोमादि यज्ञानेंही न मिळणारी गति द्विजास योगाभ्यासानें मिळते.

भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् । (गरुडपुराण)

अर्थ—संसारतापापासून तापलेल्या मनुष्यास योग हेंच परम औषध आहे.

आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि ।

स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥१॥ (स्कंदपुराण)

अर्थ—आत्मज्ञानानें मुक्ति मिळते, पण तें आत्मज्ञान योगाशिवाय होत नाहीं. आणि तो योग चिरकाळ अभ्यास केल्यानेंच सिद्ध होतो.

योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ।

प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥ १ ॥ (कूर्मपुराण)

अर्थ—तो योगाग्नि तत्काल सर्व पापें भस्म करून उत्तम प्रकारच्या ज्ञानास विकसित करितो, व त्याच्या द्वारें मुक्ति मिळते ह्मणजे मुक्तीला कारण योग होय. असें ऐकून शंकरास पार्वती ह्मणते.

पार्वत्युवाच । ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदंति ज्ञानिनः सदा ।
न कथं सिद्धियोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥ १ ॥
शिव उवाच । ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तेषां वाक्यं तु नान्यथा ।
सर्वे वदंति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम् ॥ २ ॥
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥ ३ ॥
ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोपि जितेंद्रियः ।
विना योगेन देवोपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥४॥ (योगबीज)

ब्रह्मादयोपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।
अभूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ५ ॥

अर्थ–मोठमोठे ज्ञानी, ज्ञानानेंच मोक्ष होतो, असें सर्वकाल ह्मणत असून, तुह्मी योग हेंच मुक्तीचें साधन आहे असें ह्मणतां, तर ज्ञान्यांचें ह्मणणें खोटें कीं काय? शंकर ह्मणतात, ज्ञानी ज्ञानानेंच मोक्ष मिळतो, असें ह्मणतात तें खोटें नव्हे, व मी योगानें मोक्ष मिळतो असें ह्मणतों तेंही खोटें नाहीं. पहा, कीं व्यवहारांत सर्व लोक, तलवारीनें जय मिळतो, असें ह्मणतात हें खोटें नाहीं. परंतु शूर पुरुषानें मोठ्या धैर्यानें व युक्तीनें लढाई करावी, तेव्हांच त्याला जय मिळतो. तसेंच, योगरहित कितीही ज्ञान असलें तरी तें मोक्ष देणारें होत नाहीं. पार्वति! फार काय सांगूं? मोठा ज्ञानी, तसाच अतिविरक्त असून धर्मज्ञ व जितेंद्रिय जरी पुरुष असला, तरी तो मोक्षाधिकारी होत नाहीं. देवालाही योगावांचून मोक्ष मिळत नाहीं. ह्मणून ब्रह्मादिक देवही योगाभ्यासतत्पर झाले. यासाठीं, मनुष्यानें यमाचें भय निवारण होण्यासाठीं—मोक्षप्राप्तीसाठीं—योगाभ्यासच केला पाहिजे असें मी तुला सांगतों.

वेदेषु यज्ञेषु तपस्सु चैव, दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥१॥
(भगवद्गीता)

अर्थ–सर्व वेद, सर्व यज्ञ, सर्व तपें, दानें हीं जें फळ देतात तें सर्व जाणून त्या सर्वांत श्रेष्ठ अशा उत्कृष्ट पदाप्रत योगी पावतो.

आलोड्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
एकमेव सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥ १ ॥ (शि० सं०)

अर्थ–सर्व शास्त्रें पाहून व वारंवार विचार करून पाहिलें, पण त्यांत परममान्य व निश्चयानें सर्व फल देणारें एक योगशास्त्रच मला आढळलें.

योगशास्त्रास पात्र व अधिकारी कोण.

ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ।
शांतये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥ १ ॥
युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधिष्ठो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥ २ ॥ (ह० प्र०)

अर्थ—ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र व स्त्रिया तसेंच तरुण, वृद्ध, अति वृद्ध, व्याधिष्ठ व दुर्बलेंद्रिय या सर्वांस याचा अधिकार असून अभ्यासानें त्यांस त्याची सिद्धि होते. त्यांच्या मनास शांति व त्यांस मुक्ति देणारें योगावांचून दुसरें साधन नाहीं.

योगाभ्यासास पात्रता केव्हां येते.

कृतविद्यो जितः शांतः सत्यधर्मपरायणः ।
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ १ ॥
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ।
त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ॥ २ ॥ (या० सं०)

अर्थ—जाणतेपणा संपादन करून, इंद्रियें जिंकून, शांति धरून, सत्यधर्म (आर्यधर्म) परायण असून, गुरु—आई—बाप यांच्या सेवेंत तत्पर, तसाच आश्रमधर्मानें युक्त व त्रिकाल स्नानानें शुचिर्भूत होऊन स्वधर्माचे ठिकाणीं रममाण असा पुरुष योगारंभास पात्र होतो.

योगविद्या कोणास द्यावी व कोणास देऊं नये.

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चंड ते ॥ १ ॥
शिश्नोदररतायैव न देयं वेषधारिणे ।

ऋजवे शांतचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ २ ॥

अर्थ–घेरंड ऋषि चंडकापालिकास सांगतात कीं, ही हठविद्या शठ व भक्तिहीन पुरुषास सांगूं नये. सांगितली असतां सांगणाराची सिद्धिहानि निश्चयानें होते. केवळ पोट भरण्यावर व विषयसेवनावर ज्याची दृष्टि आहे, तसेंच केवळ वेषधारी (वंचक) यांस योगविद्या देऊं नये. सरळ व शांत चित्ताचा असून जो कुलीन, तसाच गुरुभक्तिपरायण अशा मनुष्यास भोग (प्रापंचिक सुख) आणि मुक्ति (मोक्ष) देणारी योगविद्या अवश्यमेव द्यावी.

योगाला विघ्नें कोणतीं.

आलस्यं प्रथमो विघ्न उपभोगो द्वितीयकः ।
कीर्तिस्तृतीयकः प्रोक्त औदासीन्यं चतुर्थकम् ॥ १ ॥
विघ्नाश्चत्वार एवं हि प्राप्नुवंति पुनः पुनः ।
तस्मात्प्रबलधैर्येण योगी विघ्नान्निवारयेत् ॥ २ ॥

अर्थ–योगाभ्यासास आळस हें प्रथम विघ्न, विषयोपभोग हें दुसरें विघ्न, लोकांत कीर्ति होणें हें तिसरें विघ्न, व औदासीन्य उत्पन्न होणें हें चवथें विघ्न आहे व हीं वारंवार येणारीं आहेत. यासाठीं अभ्यासानें व मोठ्या धैर्यानें हीं चारही विघ्नें निवारण करून अभ्यास करावा.

योगनाशक गोष्टी.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥१॥ (ह० प्र०)

अर्थ–अति आहार, विशेष श्रम, फार बोलणें, उपोषणें करणें (एकादशी इत्यादि आवश्यक उपोषणांखेरीज), योगाभ्यासी नव्हेत अशा

लोकांची संगति करणें व मनाची अस्थिरता, या गोष्टी योगास नष्ट करणाऱ्या आहेत. यासाठीं योगाभ्यासी यानें यांपासून दूर असावें.

योगसाधक गोष्टी.

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥ १ ॥

अर्थ—उत्साह, साहस, धैर्य, योगापासून मोक्ष मिळणार अशी भावना, यावज्जीव अभ्यास चालविण्याचा निश्चय, विषयी लोकांच्या संगतीचा त्याग या सहा गोष्टी योगाभ्यासास विशेष सिद्धि देणाऱ्या आहेत.

योगारंभीं पाळावयाचे नियम.

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥ (ह० प्र०)

अर्थ—योगाभ्यास करावयाचा म्हणजे प्रथम अग्निसेवा म्हणजे शेकत बसणें वगैरे, स्त्रीसेवा म्हणजे स्त्रियांची संगत—एकांतीं भाषण इत्यादि, आणि अतिमार्गक्रमण करणें हें सर्व वर्ज करावें.

वर्जयेद्दुर्जनप्रांतं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥१॥ (गो० सं०)

अर्थ—दुर्जन ज्यांत आहेत असा प्रांत, अग्नि, अति थंडीचे दिवसांत मर्यादित शेकणें, स्त्रीविषयाचा अतिरेक, महायात्रादि शिवाय मार्ग चालणें, प्रातःस्नान, उपवास व शरीरास कष्ट होतील असें कोणतेंही काम या सर्वांचा गृहस्थानें त्याग करावा.

योगासिद्धि कोणास होते.

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ १ ॥ (ह० प्र०)

अर्थ—केवळ योग्याच्या वेषानें किंवा योगकथा वर्णन करून योगसिद्धि होत नाहीं, तर योगक्रियाच केली पाहिजे म्हणजे योगसिद्धि होते.

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ १ ॥ (ह० प्र०)

अर्थ—योगक्रिया करणाराला सिद्धि होते ; क्रिया न करणाराला आणि केवळ योगशास्त्रपठण करणाराला सिद्धि होत नाहीं.

योगाचें प्रथमांग.

यम.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ १ ॥ (या० सं०)

अर्थ—१ अहिंसा २ सत्यम् ३ अस्तेयम् ४ ब्रह्मचर्यम् ५ क्षमा ६ धृतिः ७ दया ८ आर्जवम् ९ मिताहारः १० शौचम् हे दहा यम आहेत. त्या प्रत्येकाचें लक्षण क्रमानें दिलें आहे.

अहिंसा.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।
अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥ १ ॥

अर्थ—काया, वाचा आणि मन यांहीं कोणाही जीवास केव्हांही क्लेश न होऊं देणें यासच अहिंसा म्हणतात. ही संपादिल्यास व्याघ्र-सर्प-वृश्चिकादि दुष्ट प्राणीही दंशादि करीत नाहींत.

सत्यम्.

सत्यं भूतहितं प्रोक्तं नायथार्थाभिभाषणम् ॥

अर्थ—सर्व जीवांचें ज्यांत खरें हित आहे व ज्यांत खोटेपणा नाहीं असें जें भाषण त्यास सत्य म्हणतात. हें साधन करणारास परमेश्वर-प्राप्ति होते.

अस्तेयम्.

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहः ।
अस्तेयमिति संप्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥ १ ॥

अर्थ—काया, वाचा व मन यांनीं परद्रव्याचे ठिकाणीं निःस्पृह असणें यासच अस्तेय म्हणतात आणि हें ज्यानें साधलें त्यास जगांतील कोणत्याही रत्नांची इच्छा होण्याबरोबर तीं मिळतात.

ब्रह्मचर्यम्.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥ १ ॥

अर्थ—काया, वाचा आणि मन यांहींकरून सर्वकाळ सर्व स्थितींत सर्व प्रकारें मैथुनाचा त्याग करणें यास ब्रम्हचर्य असें म्हणतात. मैथुनाचे प्रकार ८ आहेत ते असे.

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥ १ ॥
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदंति मनीषिणः ।
एतद्विरहितं कर्म ब्रह्मचर्यमुदाहृतम् ॥ २ ॥

अर्थ—१ स्त्रीचें विषयलोभानें स्मरण. २ वर्णन. ३ त्यांजबरोबर खेळणें. ४ अवलोकन करणें. ५ एकांतीं भाषण करणें. ६ संकल्प. ७ उत्साह. ८ प्रत्यक्ष मैथुन करणें. असें आठ प्रकारचें मैथुन होय. या विरहित जें वर्तन त्यास ब्रम्हचर्य असें म्हणतात. परंतु हें ब्रम्हचारी व

संन्यासी यांनीं पाळावयाचें. गृहस्थास ब्रम्हचर्य याज्ञवल्क्यांनीं सांगितलें आहे, तें असें.

> ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ।
> ब्रह्मचर्यं तदेवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥ १ ॥

अर्थ—"ऋतौ भार्यामुपेयात्" या सूत्राप्रमाणें ऋतुऋतूचे ठायीं मात्र विधियुक्त (निंद्यतिथ्यादि वर्ज करून) संयोग करणें हेंच गृहस्थाश्रमी पुरुषास ब्रम्हचर्य व्रत सांगितलें आहे व हें व्रत संपादन करणाऱ्यास ब्रम्हचर्याचें फळ मिळतें. असेंच लिंगपुराणांतही ब्रम्हचर्य व्रत सांगितलें आहे. अ० ८ वा.

> मैथुनस्याप्रवृत्तिर्हि मनोवाक्कायकर्मणा ।
> ब्रह्मचर्यमिति प्रोक्तं यतीनां ब्रह्मचारिणाम् ॥ १ ॥
> इह वैखानसानां च विदाराणां विशेषतः ।
> सदाराणां गृहस्थानां तथैव च वदामि वः ॥ २ ॥
> यथाविधि स्वदारेषु निवृत्तिश्चान्यतः सदा ।
> मनसा कर्मणा वाचा ब्रह्मचर्यमिति स्मृतम् ॥ ३ ॥
> मेध्यास्वनारिसंभोगे गत्वा स्नानं समाचरेत् ।
> एवं गृहस्थो युक्तात्मा ब्रह्मचारी न संशयः ॥ ४ ॥

अर्थ—विधुर, ब्रम्हचारी व यति यांची काया—वाचा—मनानें मैथुनाविषयीं अप्रवृत्ति असणें यासच ब्रम्हचर्य असें म्हणतात. परंतु सदार गृहस्थास ब्रम्हचर्य व्रत सांगतों. वर्ज्य तिथ्यादि दिवसांशिवाय ऋतुकालीं स्वस्त्रीचे ठिकाणीं संभोग करून लागलींच स्नान करावें. असें करणारा गृहस्थ निःसंशय ब्रम्हचारी होतो; त्याची शरीरशक्ति वाढून धैर्यादि गुण त्यास सोडीत नाहींत; व तेजादि सर्व ऐश्वर्यें त्यास मिळतात.

क्षमा.

प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।
क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ॥ १ ॥

अर्थ–एखादी गोष्ट प्रिय होवो अथवा अप्रिय होवो, दोन्ही प्रसंगीं चित्तवृत्ति सारखी ठेवणें यासच विद्वान् क्षमा म्हणतात व आपल्या अंगांत शिक्षा करण्याचें सामर्थ्य असून दुसऱ्याकडून मोठा अपराध झाला असतांही शिक्षा न करणें यासही क्षमा म्हणतात. इच्या साधनानें मनास शांति येते.

धृतिः.

अर्थहानौ च बंधूनां वियोगे चाप्यसंपदि ।
तयोः प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ॥ १ ॥

अर्थ–अर्थहानि, बंधुजनांचा वियोग, असंपत्ति व त्यांची प्राप्ति या सर्वांच्या ठिकाणीं मनाची वृत्ति सारखी ठेवणें यासच धृति असें म्हणतात. इच्या साधनानें अंतःकरण दुःखरहित होतें.

दया.

दया भूतेषु सर्वेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।
विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणा ॥ १ ॥

अर्थ–सर्व प्राणि मित्र, शत्रु किंवा उदासीन असले तरी त्यांच्या ठिकाणीं, कायावाचामनेंकरून कल्याण करण्याची इच्छा व त्याप्रमाणें करणें यासच दया असें म्हणतात. कांहीं तत्वज्ञांनीं सर्व भूतांचें रक्षण करणें म्हणजे घातुक प्राण्यास दंड (गरीबांचे जीव वांचविण्यासाठीं) करणें हेंही दयेचेंच लक्षण गणिलें आहे.

आर्जवम्.

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम् ॥

अर्थ–प्रवृत्ति आणि निवृत्ति अर्थात् प्रपंच व परमार्थ या दोन्ही ठिकाणीं मनाची वृत्ति सारखी ठेवणें यास आर्जव (सरळ भाव) म्हणतात.

मिताहारः.

मिताहारं विना यस्तु योगारंभं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किंचिद्योगो न सिद्ध्यति ॥ १ ॥
अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥ २ ॥
शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ ३ ॥

अर्थ–मिताहारावांचून योगास आरंभ केला असतां नानारोग उत्पन्न होऊन योगसिद्धि स्वल्पही होत नाहीं. अन्नानें दोन भाग व उदकानें एक भाग पुरा करून वायुसंचारार्थ चवथा भाग रिकामा ठेवावा. शुद्ध, मधुर व स्निग्ध अशा अन्नाचें, परमेश्वरार्पण करून, निमे पोट भरेपर्यंत भोजन करावें. यास मिताहार म्हणतात. याच्या योगानें शरीर निरोगी, चपळ व सशक्त राहतें.

शौचम्.

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यंतरं तथा ।
मृज्जलाभ्यां हि बाह्यं तु मनःशुद्धिस्तथांतरम् ॥ १ ॥
मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया ।
आत्मविद्या च धर्मश्च पित्राचार्येण चानघे ॥ २ ॥

अर्थ—बाह्य व आभ्यंतर असें दोन प्रकारचें शौच आहे. त्यांत मृत्तिका व उदक यानें शुद्ध तें बाह्य; व मनोविचारांनीं चित्तशुद्धि होते तिला आभ्यंतर शौच म्हणतात. आणि ती होण्यास धर्माचरण व अध्यात्मविद्येचा अभ्यास, यांची आवश्यकता आहे आणि धर्माचरण व अध्यात्म विद्यां आपले पूर्वज कुलाचार्यांनीं अंगीकृत केलेल्या मार्गाच्या आश्रयानेंच साध्य होतात असें गार्गीस भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं सांगितलें आहे.

योगाचें द्वितीयांग.

नियम.

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धांतश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ॥ १ ॥
एते च नियमाः प्रोक्तास्तांश्च सर्वान्पृथक् शृणु ॥ (या० सं०)

अर्थ—तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धांतश्रवण, ह्री, मति, जप आणि हुत हे १० नियम आहेत.

तप.

विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचांद्रायणादिभिः ।
शरीरशोषणं प्राहुस्तपसां तप उत्तमम् ॥ १ ॥

अर्थ—श्रुतिस्मृतिकथित विधियुक्त—कृच्छ्रचांद्रायणादि—प्रायश्चित्तांनीं शरीर शुष्क करणें यास उत्तम तप असें म्हणतात. हेंच श्रीमत् भगवद्गीतेंत काया वाचा आणि मन असें तीन प्रकारचें तपाचरण सांगितलें आहे.

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ १ ॥

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥ २ ॥
मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥ ३ ॥ (भ० गी०)

अर्थ—देव, ब्राम्हण, गुरु व ज्ञानी यांची पूजा आणि शुचिर्भूतपणा, सरळपणा, ब्रम्हचर्य व अहिंसा हें शरीराचें तप. कोणाच्याही मनाला लागणारें नसून सत्य व प्रिय असून ज्यांत हित आहे असें वचन बोलणें आणि वेदशास्त्राभ्यास करणें यास वाणीचें तप म्हणतात. सदा मनाची प्रसन्नता, मौन, सौम्यत्व, मनोनिग्रह, निर्मळ भाव ठेवणें यास मनाचें तप म्हणतात.

संतोष.

यदृच्छालाभतो नित्यं मनःपूतः सहेदिति ।
आर्धीस्तानृषयः प्राहुः संतोषं सुखलक्षणम् ॥ १ ॥

अर्थ—यत्नाशिवाय, ईश्वरेच्छेनें जें सुख किंवा दुःख नित्य प्राप्त होईल तें समाधानानें सहन करावें, यालाच ऋषींनीं संतोष म्हटलें आहे.

आस्तिक्य.

धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते ।

अर्थ—धर्म कोणता आणि अधर्म कोणता हें जाणून जो विश्वास ठेवणें त्याला आस्तिक्य म्हणतात.

दान.

न्यायार्जितं धनं चापि ह्यर्थिभ्यो यत् प्रदीयते ।
दयया श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ॥ १ ॥

अर्थ–न्यायानें संपादन केलेलें द्रव्य अर्थि (गरीब–कुलीन कुटुंबी याचक) अशा मनुष्यांस सदय अंतःकरणानें देणें यास दान असें म्हणतात.

ईश्वरपूजन.

यदासन्नस्वभावेन विष्णुं वा रुद्रमेव वा ।
यथाशक्त्यर्चयेद्भक्त्या एतदीश्वरपूजनम् ॥ १ ॥

अर्थ–यथाशक्ति भक्तीनें स्वस्थ मन करून विष्णु, रुद्र अथवा जें कुलदैवत असेल त्याचें पूजन करणें यास ईश्वरपूजन असें म्हणतात.

सिद्धांतश्रवण.

सिद्धांतश्रवणं प्रोक्तं वेदांतश्रवणं बुधैः ।
द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तं सिद्धांतश्रवणं बुधैः ॥ १ ॥
शूद्राणां च स्त्रियश्चैव स्वधर्मस्तु तपस्विनाम् ।
सिद्धांतश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः ॥ २ ॥

अर्थ–वेदांतश्रवणासच सिद्धांतश्रवण असें म्हणतात. हें ब्राम्हणाप्रमाणेंच क्षत्रियासही सांगितलें आहे. शूद्र व स्त्रिया यांस पुराण–कथाश्रवण हेंच सिद्धांतश्रवण सांगितलें आहे.

ऱ्ही.

वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ।
तस्मिन् भवति या लज्जा ऱ्हीस्तु सैवेति कीर्तिता ॥ १ ॥

अर्थ–वेद व लौकिक मार्गानें निंदिलेल्या कर्माविषयीं प्राप्त झालेली जी लज्जा तिलाच ऱ्ही असें म्हणतात.

मति.

विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ।

अर्थ—वर्ण आणि आश्रम यांस योग्य (शास्त्रोक्त) कर्माविषयीं जी श्रद्धा तिलाच मति असें म्हणतात.

जप.

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदबाह्यविवर्जितः ।
विधिनोक्तेन मार्गेण मंत्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १ ॥

अर्थ—वेदबाह्य नसून गुरूनें उपदेश केलेल्या अशा मंत्राचा विधिमार्गानें पाठ करणें यास जप असें म्हणतात.

हुत.

अग्नौ प्रास्ताहुतिः सम्यगादित्यमुपतिष्ठते ।
आदित्याज्जायते वृष्टिर्वृष्टेरन्नं ततः प्रजाः ॥ १ ॥
यमेष्वेव मिताहारमहिंसां नियमेष्वपि ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ—वेदाज्ञेप्रमाणें वैदिकमंत्रानें होमाची सामग्री (समिधा-तूप-चरू) जमवून पौर्णिमादि वेळेवर होम करावा. कारण, जर होमादि झालीं नाहींत तर अनावृष्टि होते. याकरितां वेळेवर सुवृष्टि होण्यासाठीं यज्ञादि (होमादि) क्रिया कराव्या. अग्नींत आहुति दिल्यानें आहुतिजन्य रस सूर्यांत जाऊन सूर्यापासून वृष्टि होते व वृष्टीपासून अन्न उत्पन्न होतें व अन्नापासून प्रजेची वृद्धि होते, म्हणून (हुत) हवन अवश्य केलें पाहिजे.

याप्रमाणें यम १० व नियम १० सांगितले आहेत. त्यांचा मनःपूर्वक होईल तितका अभ्यास करावा. कदाचित् इतका होणें प्रापंचिकास अवघड वाटल्यास यमाचे १० अंगांतील मुख्य मिताहार व नियमाचे १० अंगांतील अहिंसा हीं मुख्य आहेत. यासाठीं योगाभ्यासी यानें हीं दोन तर अवश्य संपादन केलीं पाहिजेत.

योगाभ्यास—स्थानविचार.

वर्ज्य स्थानें.

दूरदेशे तथारण्ये राजधान्यां जनांतिके ।
योगारंभं न कुर्वीत कृतो नो सिद्धिदो भवेत् ॥ १ ॥
अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षवर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ॥ २ ॥

अर्थ—दूर देशीं, अरण्यामध्यें, राजधानीसारख्या मोठ्या शहरीं तसेंच लोकसमुदायांत योगाभ्यासाला आरंभ करूं नये. तसा केलाच तर तो योग सिद्धिदाता होणार नाहीं. कारण, दूर देशांत स्वतःलाच विश्वास असत नाहीं; अरण्यांत रक्षण होत नाहीं; व बागबगीच्यामध्यें—उगाच—प्रसिद्धि होते. म्हणून हीं तीनही स्थलें वर्ज्य करावीं.

योगाभ्यासाला योग्य स्थानें.

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथा परम् ।
नाडीशुद्धिं च तत्पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥ १ ॥

अर्थ—प्रथम स्थान, नंतर काल, त्यापुढें मिताहार, मग नाडीशुद्धि या सर्व साधनांनीं युक्त होऊन मग प्राणायामास आरंभ करावा.

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
तत्रैकं कुटिरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ १ ॥
वापीकूपतडागं च प्राचीशोदयवर्ति च ।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥ २ ॥
सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम् ।
वारिभिश्च सुसंपन्नैः पुष्पैर्नानाविधैर्युतैः ॥

फलमूलैश्च संपूर्णैः सर्वकामफलप्रदे ॥ १ ॥
देवाश्रमे वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेषु च ।
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥ २ ॥
निर्जने निलये रम्ये वातातपविवर्जिते ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु योगारंभं च कारयेत् ॥ ३ ॥

अर्थ–नीतिमान् व धार्मिक राजाच्या राज्यांत हवापाण्यानें नामांकित व धनधान्यांनें समृद्ध व कोणताही उपद्रव नाहीं अशा देशांत एक पर्णकुटी तयार करावी. तिला सभोंवती कुंपण असावी; त्या पर्णकुटीच्या पूर्वदिशेस व ईशान्य दिशेस वापी, कूप, तलाव असावेत; ती पर्णकुटी अति उच्च किंवा अति नीच असूं नये, मध्यम असावी; त्याठिकाणीं कीटक डांस वगैरे असूं नयेत. अशी कुटी तयार करून ती चांगली गोमयानें सारवावी. अथवा उत्कृष्ट उदकांनीं भरलेलीं सरोवरें, नाना प्रकारचीं पुष्पें व कंदमुळें यांनीं परिपूर्ण व ज्या ठिकाणीं इच्छित पदार्थ मिळत आहेत अशा प्रदेशांत देवालयाच्या ठिकाणीं, किंवा नदीतीरास मठ तयार करावा. त्या मठाला सर्वप्रकारानें रक्षण असावें. अथवा ज्या ठिकाणीं मनुष्य नसतील आणि वायूची व उन्हाची पीडा नसेल अशा स्थळीं उत्कृष्ट रम्य गृह पहावें. अशा ह्या वर सांगितलेल्या प्रकारच्या गुप्त स्थानीं योगाभ्यास आरंभ करावा.

हेमंते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारंभं न कुर्वीत कृतो योगो हि रोगदः ॥ १ ॥

अर्थ–हेमंत (मार्गशीर्ष, पौष)[1], शिशिर (माघ, फाल्गुन), ग्रीष्म

---

१. हे महिने जरी लिहिले आहेत तरी पंचांगांत ज्याप्रमाणें ऋतु बदलतील, त्याप्रमाणें ऋतूंन आरंभ करण्यास हरकत नाहीं.

(ज्येष्ठ, आषाढ) व वर्षा (श्रावण, भाद्रपद) या ऋतूंत योगारंभ करूं नये; केला असतां तो योग रोग उत्पन्न करणारा होतो.

योगारंभास उक्त काल.

वसंते शरदि प्रोक्तं योगारंभं समाचरेत् ।
तथा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥ १ ॥

अर्थ—वसंत (चैत्र, वैशाख) शरत् (आश्विन, कार्तिक) या ऋतूंत योगारंभ करावा. म्हणजे योगी सर्व रोगांपासून मुक्त होऊन सिद्धि पावतो.

वसंते वापि शरदि योगारंभं समाचरेत् ।
तदा योगो भवेत्सिद्धो विनायासेन कथ्यते ॥ १ ॥

अर्थ—वसंत अथवा शरदृतूंत योगास आरंभ केला असतां कोणत्याही प्रकारचे कष्ट न होतां योगसिद्धि होते, असें घेरंड याज्ञवल्क्यादि योग्यांनीं सांगितलें आहे.

योग्याला प्रशस्त अन्न.

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं भोज्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ १ ॥

अर्थ—दूध, भात, चपाती इत्यादि प्रकारचें सत्वर पचणारें आणि आपणास आवडणारें व स्निग्ध असून रक्तवृद्धि करणारें असें भोजन योगाभ्यासी यानें करावें.

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥ १ ॥

अर्थ—आसनें व प्राणायाम यांच्या अभ्यासारंभीं भोजनांत दूध व तूप विशेष असावें. तोच अभ्यास दृढ झाला म्हणजे त्यांत न्यूनता आली तरी चालेल.

योग्याला अप्रशस्त अन्न.

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ।
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥ २ ॥

अर्थ—योगाभ्यासी याला शिळा भात, पातळ शिळे पदार्थ, पुनः ऊन करून किंवा तसेच आणि अति खारट, अति आंबट, अति तिखट व रूक्ष, कदान्न, केवळ भाजीपाल्याचें, नीरस अन्न अहितकारक आहे.

योगाभ्यासी यांचें भोजन व शयन.

अनिलेऽर्कप्रवेशे च भोक्तव्यं योगिभिः सदा ।
वायौ प्रविष्टे शशिनि शयनं साधकोत्तमैः ॥ १ ॥ (शि० सं०)

अर्थ—साधकानें, पिंगला नाडींतून वायु वाहत असतां भोजन व इडेंतून वायु वाहत असतां शयन करावें.

योगाचें तृतीयांग.

आसनम्.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ १ ॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ २ ॥
हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥ ३ ॥
वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः ।
अंगीकृतान्यासनानि कथ्यंते कानिचिन्मया ॥ ४ ॥ (ह० प्र०)

अर्थ–मलानें बद्ध झालेल्या नाडींत वायु प्रवेश करीत नाहीं, मग उन्मनीभाव कसा उत्पन्न होईल व कार्यसिद्धि तरी कशी होईल ? सर्व नाडी मलरहित झाल्या म्हणजे प्राणायाम करण्यास पात्रता येते. हठयोगाचें पहिलें अंग आसन आहे म्हणून प्रथम आसनें करून नंतर तीं स्थिर होण्याचा अभ्यास करावा. म्हणजे तेणेंकरून शरीरास आरोग्य व अंगास चपलता येते. वसिष्ठादि ऋषींनीं व मत्स्येंद्रादि योग्यांनीं अंगीकृत आसनांतून थोडींशीं मी सांगतों.

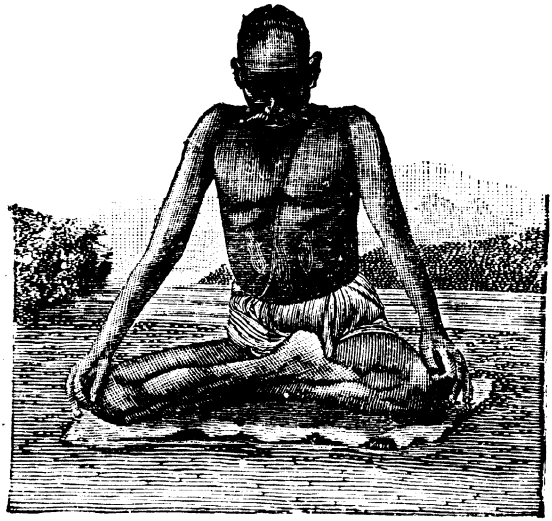
घेरंडसंहितायाम्

आसनानि समस्तानि यावंतो जीवजंतवः ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितं पुरा ॥ १ ॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ २ ॥

अर्थ–जितक्या जीवांच्या जाति तितकीं आसनें आहेत म्हणजे ८४ लक्ष आसनें पूर्वीं शंकरानीं सांगितलीं. त्यांमध्यें विशेष अशीं ८४ आसनें असून त्यांतही मनुष्यलोकांत कल्याणकारक अशीं ३२ आसनें आहेत.

योगसोपान–आसनाकृति.

१ अथ सिद्धासनविधिः ।



योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं संपीड्य गुल्फेतरम् ।
मेंढ्रे संप्रणिधाय तं तु चिबुकं कृत्वा हृदिस्थायिनम् ।।
स्थाणुः संयमितेंद्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरंतरम् ।
मोक्षश्चैव विधीयते फलकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ।। १ ।।

अर्थ—डाव्या पायाची टांच गुद व वृषण यांच्यामध्यें बळकट बसवून उजव्या पायाची टांच जननेंद्रियाचे वरच्या बाजूस घट्ट बसवावी व हनुवटी हृदयास बळकट लाऊन स्थिर व सरळ शरीर करून जितेंद्रिय होऊन पापणी न हालवितां भ्रूमध्यावर दृष्टि लावावी. यास सिद्धासन असें म्हणतात. या आसनानें वृत्तीस शांति, आरोग्य व नाडीशुद्धि होते. हें पुंस्त्व कमी करणारें आहे, म्हणून सदार पुरुषांनीं करूं नये.

२ अथ बद्धपद्मासनविधिः ।



वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा ।
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥
अंगुष्ठे हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत् ।
एतद् व्याधिविनाशकारणपरं पद्मासनं चोच्यते ॥ १ ॥

अर्थ—उजवा पाय डाव्या मांडीवर व डावा पाय उजव्या मांडीवर अशा रीतीनें ठेवावे कीं त्यांच्या टांचा पोटाचे खालच्या भागास रेटून

बसतील. नंतर दोन्ही हात मागून फिरवून उजव्या हातानें उजव्या पायाचा अंगठा व डाव्या हातानें डाव्या पायाचा अंगठा, फक्त तर्जनी व अंगठा यांनीं चिमटींत धरावे. मग हनुवटी हृदयास दाबून लावावी. नंतर नासाग्रावर दृष्टि स्थिर करावी. यास ज्ञाते बद्धपद्मासन असें म्हणतात. हें सर्व व्याधींचा नाश करणारें आहे.

गोरक्षपद्धतौ

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ १ ॥
नासाग्रे विन्यसेद्राजन् दंतमूले तु जिव्हया ।
उत्तम्भ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ २ ॥
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येनकेनापि धीमद्भिर्लभ्यते बुधैः ॥ ३ ॥

अर्थ—यत्नानें दोन्ही मांडयांवर दोन्ही पाय उताणे ठेऊन दोन्ही मांडयांच्या मध्यें दोन्ही हात डाव्यावर उजवा असे उताणे ठेवावे व दृष्टि नासाग्रीं लावावी आणि जिव्हा, दंतमूलीं (पडजिभे जवळ) लाऊन हनुवटी हृदयास लावावी. यासही पद्मासन म्हणतात. हें सर्व व्याधींचें हरण करणारें आहे व मोठें दुर्लभ आहे. बुद्धिमान् ज्ञात्यास याची प्राप्ति होते. यानें सर्व व्याधि व आळस नाहींसे होऊन सिद्धासनांचे (आळस व व्याधि हरण करणें वगैरे) सर्व गुण येतात, असें गोरक्ष पद्धतींत सांगितलें आहे.

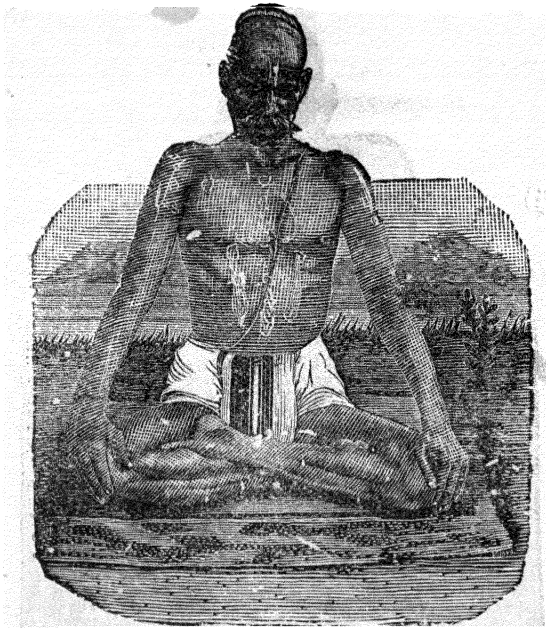
३ अथ वज्रासनविधिः ।



जंघाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतत् योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १ ॥

अर्थ—दोन्ही मांड्या व पोट्या ह्या सारख्या करून दोन्ही पायांचे तळवे गुदाच्या दोन बाजूंस सारखे बसतील असें बसावें. यास वज्रासन असें म्हणतात. हें योग्यांस सिद्धि देणारें आहे. याचा दुसराही प्रकार आहे.

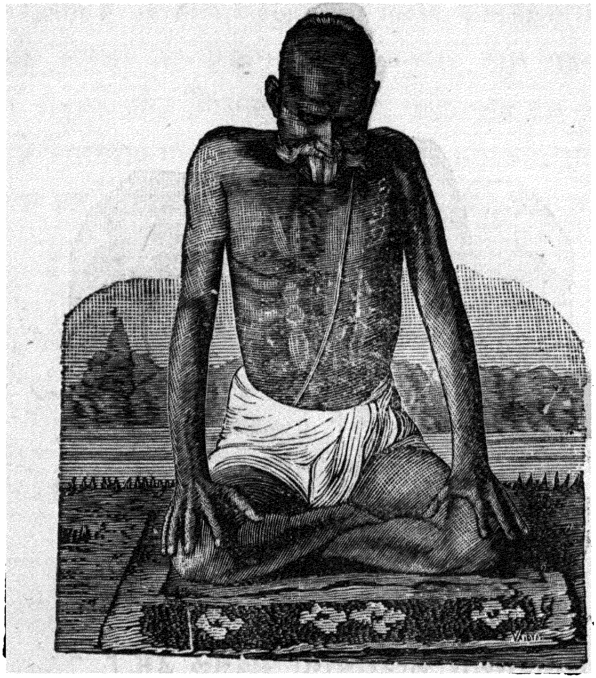
४ अथ स्वस्तिकासनविधिः ।



जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १ ॥

अर्थ—दोन्ही पायांचे तळवे दोन्ही मांड्यांच्या आंतल्या बाजूस लावून पायाचा वरील भाग दोन्ही पिंढऱ्यांनीं झाकावा व सरळ, ताठ बसावें. त्यास स्वस्तिकासन म्हणतात. हें शरीरास निरोगी ठेवितें.

५ अथ सिंहासनविधिः ।



गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्या पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ १ ॥
हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च ।
व्यक्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं स समाहितः ॥ २ ॥
सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः ।
बंधत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ३ ॥

अर्थ—वृषणाच्या खालीं सीवनीच्या दोन्ही बाजूंस उजवा घोटा डावीकडे व डावा उजवीकडे लाऊन गुडघे भुईस लावावे, व दोन्ही गुडघ्यांवर दोन्ही हात बोटें पसरून ठेवावे; तोंडाचा आ पसरून जीभ बाहेर काढून तिचें अग्र हनुवटीस लावावें व नासाग्रीं दृष्टि ठेवावी व बंधत्रय साधावें. यास सिंहासन असें योगी म्हणतात. या आसनानें बंधत्रयाची सिद्धता व शरीरबलाची आणि जठराग्नीची वृद्धि होते. (बल व जठराग्नि वाढवितें.)

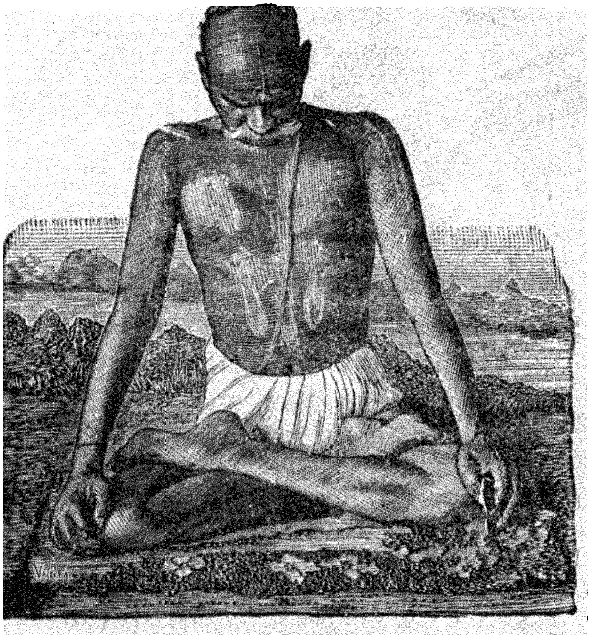
६ अथ गोमुखासनविधिः ।



सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ २ ॥

अर्थ—उजव्या पायाचा घोटा डाव्या कुल्याखालीं व डाव्या पायाचा घोटा उजव्या कुल्याखालीं ठेवून ताठ बसावें; व हात पाठीमागें, आकृतींत आहेत तसे ठेवावे, म्हणजे गोमुखासारखी आकृति दिसते. त्यास गोमुखासन असें म्हणतात.

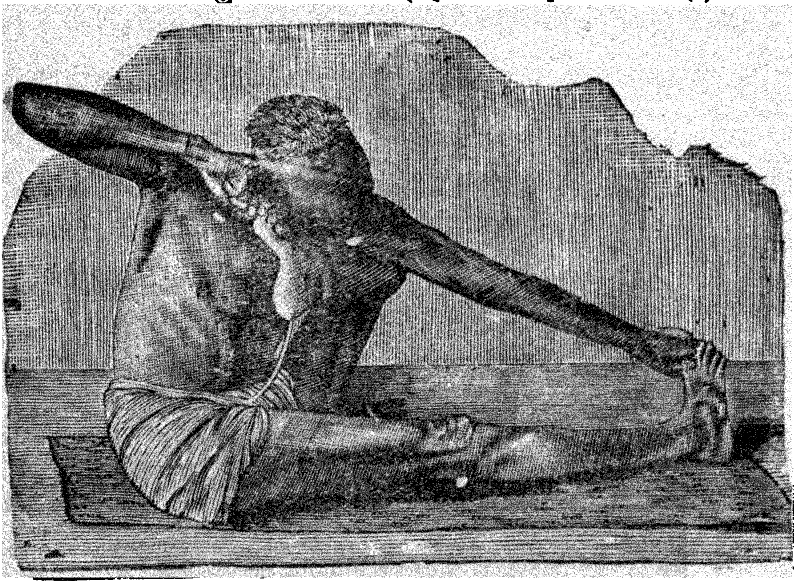
७ अथ वीरासनविधिः ।



एकपादमथैकस्मिन् विन्यस्येदूरु मध्यमे ।
इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरासनमितीरितम् ॥ १ ॥

अर्थ—उजवा पाय डाव्या मांडीवर व डावा पाय उजव्या मांडीवर ठेऊन दोन्ही हात मांड्यांवर ठेवावे व ताठ बसावें. यास वीरासन म्हणतात. याचे अन्य प्रकारही आहेत.

८ अथ धनुरासनविधिः (हठयोगप्रदीपिकायाम्)



पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ १ ॥

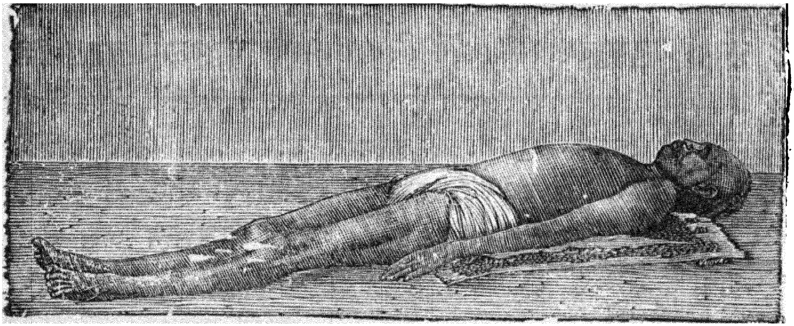
अर्थ—उजव्या पायावर डावा पाय ठेऊन दोन्ही पाय पसरावे. नंतर डाव्या पायाचा अंगठा उजव्या हाताच्या चिमटींत धरून तो उजव्या कानास लावावा व उजव्या पायाचा अंगठा डाव्या हाताच्या चिमटींत धरावा व पाय पसरलेला तसाच राहूं द्यावा; म्हणजे धनुष्यास बाण लाऊन आकर्ण ओढल्यासारखें दिसतें. यास धनुरासन म्हणतात.

अथ धनुरासनविधिः (घेरंडसंहितायाम्)

प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यविवर्तितांगं निगाय योगी धनुरासनं तत् ॥१॥

अर्थ—भूमीवर पाय पसरून दंडासारखें पालथें निजावें. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्या पासून मोडून टाचा कुल्यास लावाव्या व दोन्ही हातांनीं दोन्ही पायांचीं मणगटें बळकट धरून केवळ पोटाच्या खालच्या भागावर भार देऊन धनुष्यासारखें शरीर करावें. यास धनुरासन असें योगी म्हणतात. हें आळस दूर करून कुंडलिनी चंचल करितें. ज्या बाजूचा पाय ओढून धरिला त्या बाजूच्या वायूस ऊर्ध्वगामी करितें.

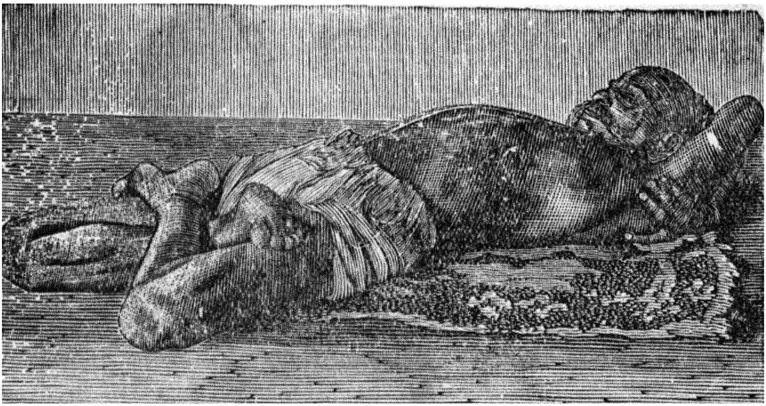
१ अथ मृतासनविधिः ।



उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तु शवासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रांतिकारकम् ॥ १ ॥

अर्थ—भूमीवर उताणें शवासारखें पडणें यास मृतासन अगर शवासन असें म्हणतात. इतर आसनें करून झालेले व इतर सर्व श्रम यापासून दूर होतात व मनास विश्रांति मिळते.

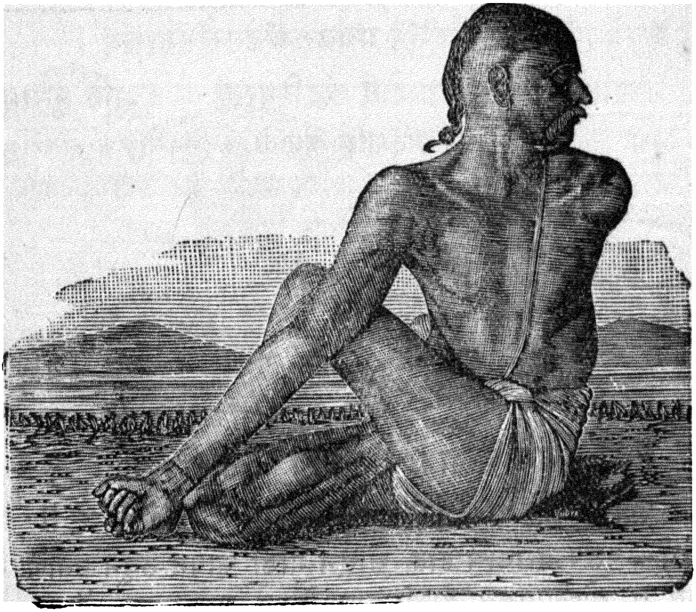
१० अथ मत्स्यासनाविधिः ।



मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरोवेष्टय मत्स्यासनं तु रोगहृत् ॥ १ ॥

अर्थ—बद्धपद्मासनाचे हात सोडून मांडी कायम ठेवून उताणें साफ निजावें व डोक्यावरून दोन्ही हात घेऊन डाव्या हातानें उजवा व उजव्या हातानें डावा दंड धरावा. यास मत्स्यासन म्हणतात. हें सर्व रोगांचा नाश करितें व शौचास साफ करून आरोग्य देतें.

११ अथ मत्स्येंद्रासनविधिः ।



वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ १ ॥

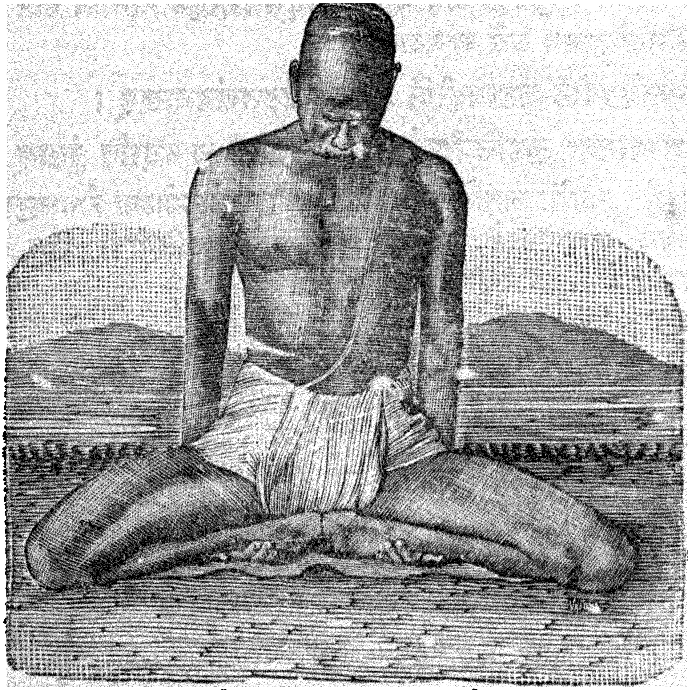
अर्थ—डाव्या पायाच्या मूळाशीं उजव्या पायाचा पंजा उताणा असा ठेवावा कीं, टाच बेंबीवर व बोटें मांडींच्या बाहेर न होतील. मग डावा पाय उजव्या गुडघ्याजवळ पंजा भुईस टेकून ठेवावा. नंतर उजवा हात डाव्या गुडघ्याचे बाहेरून उताणा घालून डाव्या पायाचा अंगठा उजव्या हाताचे चिमटींत धरून नंतर डाव्या पायाचा पंजा उजव्या गुडघ्याचे बाहेर ठेवावा आणि डावा हात पाठी मागून फिरवून उजव्या पायाची

टांच धरावी व मुख व अंग मागले बाजूस फिरवून नासाग्रीं दृष्टि द्यावी. यास मत्स्येंद्रासन असें म्हणतात.

मत्स्येंद्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुंडलिनीप्रबोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥१॥

अर्थ—मत्स्येंद्रासनानें जठराग्नि वाढतो व मोठमोठ्या रोगसमुदायाचें हें केवळ अस्त्रच आहे. याच्या अभ्यासानें कुंडलिनीचा बोध होऊन मस्तकांतील अमृत स्थिर होतें.

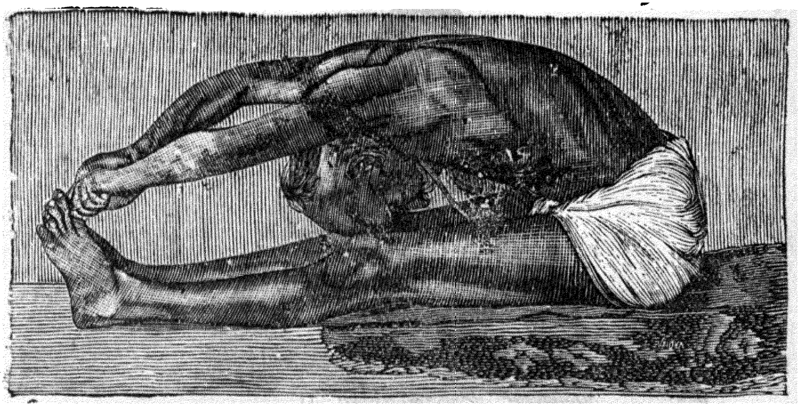
१२ अथ गोरक्षासनविधिः ।



जानूर्वोरंतरे पादौ उत्तानाव्यक्तसंस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥ १ ॥
कंठसंकोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याह योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २ ॥

अर्थ—दोन्ही पायांचे तळवे उताणे असे आणावे कीं, दोन्ही टांचा पुढें येतील. मग दोन्ही घोटे गुदाच्या दोन्ही बाजूंस (शिवणीच्या) येतील. नंतर दोन्ही हात मागून घेऊन उताण्या हातांनीं दोन्ही घोटे झाकावेत व जालंधरबंध करावा. यास गोरक्षासन म्हणतात. या आसनापासून योग्यास सर्व सिद्धि मिळते. स्वप्नावस्था बंद होते.

१३ अथ पश्चिमोत्तानासनविधिः ।

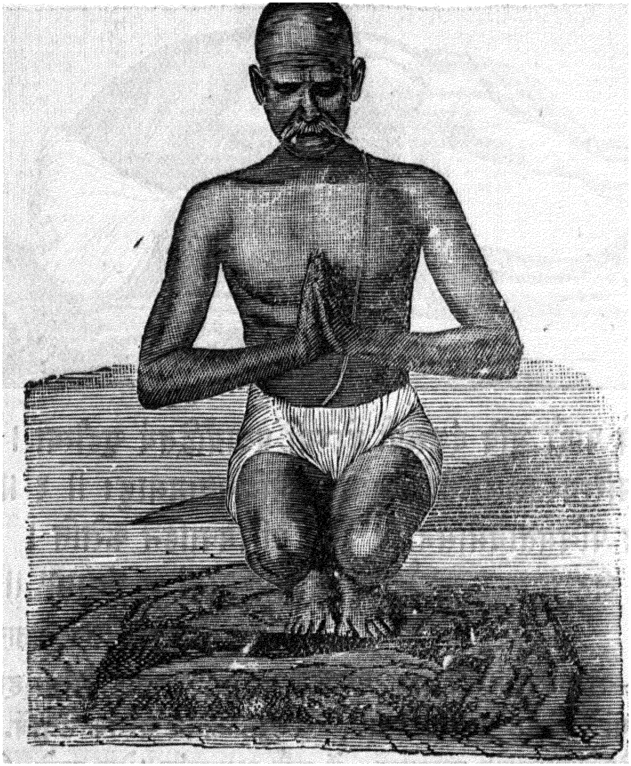


प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ १ ॥
"इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम्" ॥ २ ॥

(एतदुग्रासनमुक्तं शिवसंहितायाम्)

अर्थ—भूमीवर दोन्ही पाय पसरून बसावें, व नंतर दोन्ही हातांनीं दोन्ही पायांचे अंगठे धरावे. मग दोन्ही गुडघ्यांवर मस्तक ठेवावें. यास योगी पश्चिमोत्तानासन म्हणतात. हें सर्व आसनांत श्रेष्ठ आहे. (शिव संहितेंत यास उग्रासनही म्हटलें आहे). या आसनानें जठराग्नि वाढतो. उदरास कृशता येते व आरोग्य येऊन वायूची गति सुषुम्नेंत होते व नाडी सशक्त होऊन शुद्ध होते.

१४ अथ उत्कटासनविधिः ।



अंगुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां पार्ष्णी च खे गतौ ।
तत्रोपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयमुत्कटासनम् ॥ १ ॥

अर्थ—पायाचे दोन्ही अंगठे भुईवर टेकून दोन्ही टांचा घोट्यांवर कराव्या व नंतर त्या टांचांवर गुद ठेवून बसावें. यास उत्कटासन म्हणतात. (यास अंगुष्ठासनही म्हणतात) व याचे निराळेही प्रकार आहेत.

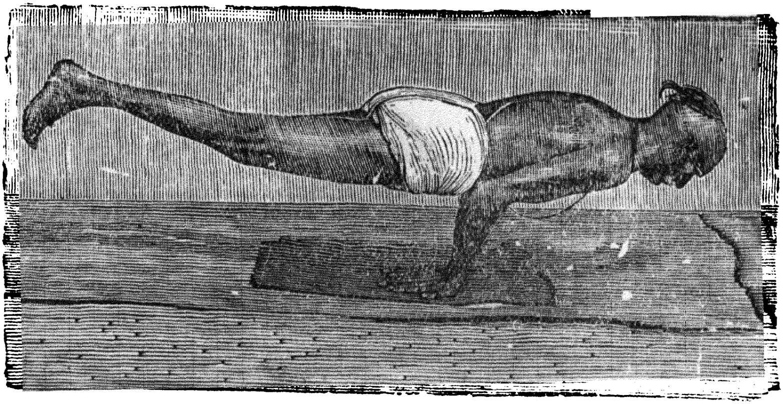
१५ अथ संकटासनविधिः ।



वामपादं चितेर्मूलं संन्यस्य धरणीतले ।
पाददंडेन याम्येन वेष्टयेद्वामपादकम् ॥ १ ॥
जानुयुग्मे पाणियुग्ममेतत्तु संकटासनम् ॥ २ ॥

अर्थ—डावा पाय भूमीवर सरळ ठेवून त्यास उजव्या पायाचा वेढा घालून नंतर दोन्ही गुडघ्यांवर दोन्ही तळहात ठेवावे; यास संकटासन असें म्हणतात. हें बसून व उभ्यानें असें दोन्ही प्रकारें होतें.

१६ अथ मयूरासनविधिः ।



धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥
उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठम् ॥ १ ॥
हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम्
बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् २

अर्थ—दोन्ही हात भुईवर साफ टेकून दोन्ही कोपरें बेंबीच्या दोन्ही बाजूंस लाऊन अंग तोलून आडव्या काठीप्रमाणें हातावर नेट देऊन स्थिर व्हावें. यास मयूरासन असें म्हणतात. हें गुल्म उदरादि सर्व रोग सत्वर हरण करून वातपित्तादिकांचा नाश करितें. तसेंच अधिक अथवा वाईट अन्न खालें असतां त्याचें भस्म करितें. जठराग्नि वाढवितें म्हणजे कालकूटही जिरवितें असें श्लोकांत सांगितलें आहे. याचे १।२ प्रकार आहेत. हें उदरसंबंधी सर्व रोगांचा नाश करून दोषी अन्नाचें उत्तम पचन करितें.

१ उदर गुल्मादिरोग, क्षयादिरोग, भयंकर ज्वरादिरोग उत्पन्न करणारें जें विषबीज, तेंच हळूहळू कालकूट होऊन असाध्य महारोग उत्पन्न करतें व रोगी मरण पावतो. तें कालकूट, यथाविधि मयूरासनाचे अभ्यासानें, पचविण्याचें अंगीं सामर्थ्य येतें.

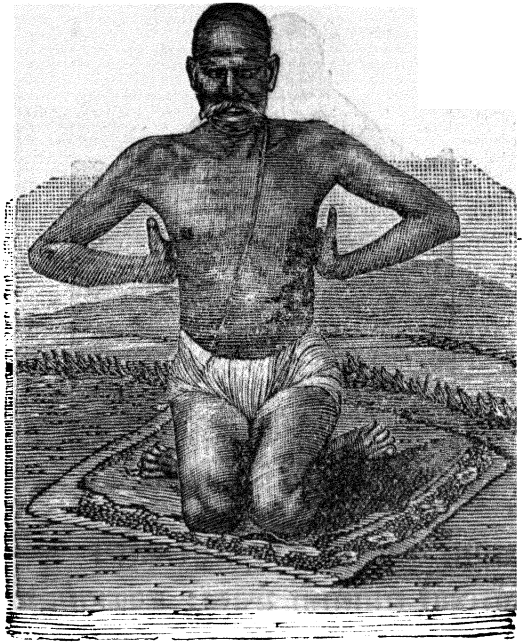
१७ अथ कुक्कुटासनविधिः ।



पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरंतरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीनो मंचस्थः कुक्कुटासनम् ॥ १ ॥

अर्थ—पद्मासन घालून नंतर दोन्ही पायाचे पंजे आंत ठेऊन मांड्या व पोटऱ्या यांच्या मधून दोन्ही हात कोपरा इतके घालून त्यांचे पंजे जमिनीवर टेकून सर्व अंग अधांत्री झेलून धरावें. यास कुक्कुटासन असें म्हणतात. हें आळस दूर करून जठराग्नीची वृद्धि व अन्न उत्तम पचन करतें व नाडी शुद्ध करितें.

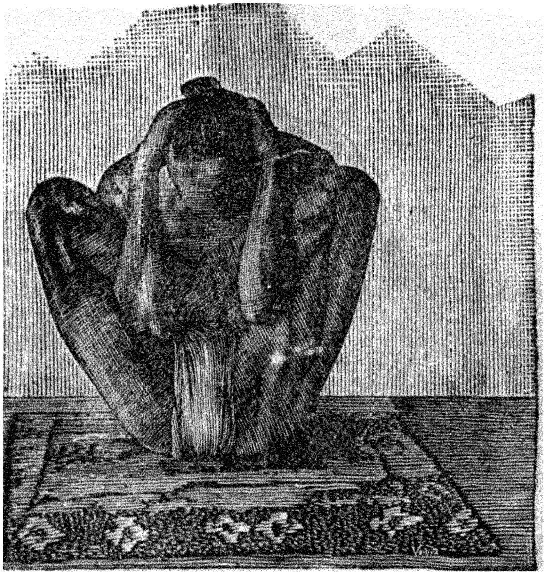
१८ अथ कूर्मासनविधिः



गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।
ऋजुकायाशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ १ ॥

अर्थ—प्रथम खुर्मांड्या घालून बसावें, नंतर घोट्यांची आंतील बाजू भुईस लागेल अशा दोन्ही टांचा एकमेकांस टेकाव्या; अर्थातच घोट्यांच्या बाहेरील बाजू वर येतील. त्या वृषणाच्या बाजूस लावाव्या, ह्मणजे पायाचीं बोटें बाहेरच्या बाजूस व्हावीं आणि मान व मस्तक सरळ राहील असें बसावें व दोन्ही हातांच्या तळहातांचे पृष्ठभाग, बोटें बाहेर करून खाकेंत लावावे. यास कूर्मासन म्हणतात. यापासून अपान वीर्य यांची ऊर्ध्वगति होऊन इंद्रियवृत्तींचें स्तंभन व बलवृद्धि होते. ह्याचा दुसराही प्रकार आहे.

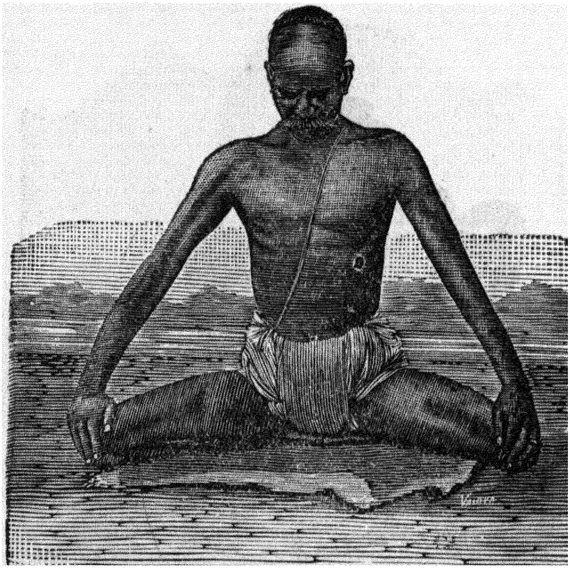
१९ अथोत्तानकूर्मासनविधिः ।



कुक्कुटासनबंधस्थं कराभ्यां धृतकंधरम् ।
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ १ ॥

अर्थ—कुक्कुटासन केल्यानंतर भुईवर असलेले हात तसेच वर करून गळ्यास मिठी मारावी. यास उत्तानकूर्मासन म्हणतात. यानें आळस दूर होऊन इंद्रियें शांत होतात.

२० अथ मंडूकासनविधिः ।



पादपृष्ठे भूमिदेशे अंगुष्ठे द्वे च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मंडुकासनम् ॥ १ ॥

अर्थ—पायाची वरील बाजू भूमीस लावून दोन्ही अंगठे समोरासमोर आणून एकमेकांस लावून गुडघे पुढें करून बसून मंडूकासन सिद्ध करावें.

२१ अथोत्तानमंडूकासनविधिः ।



मंडूकासनमध्यास्य कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमंडुकम् ॥ १ ॥

अर्थ—वरील कृतीप्रमाणें मंडूकासन करून नंतर दोन्ही हात डोक्यावर ठेवावे; डाव्या हातानें उजवा व उजव्या हातानें डावा दंड धरावा- त्यास उत्तानमंडूकासन म्हणतात.

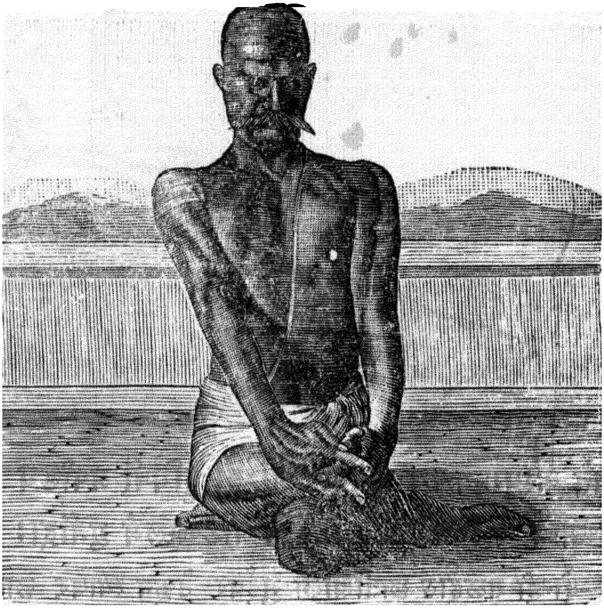
२२ अथ वृक्षासनविधिः ।



वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय तु ।
तिष्ठेत्तु वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ १ ॥

अर्थ—डाव्या पायाच्या मांडीच्या मुळास उजवा पाय लावून वृक्षासारखें उभें रहावें. यास वृक्षासन म्हणतात. डाव्या व उजव्या असें दोन्ही पायांनीं करावें. हा याचा निराळा प्रकारही आहे.

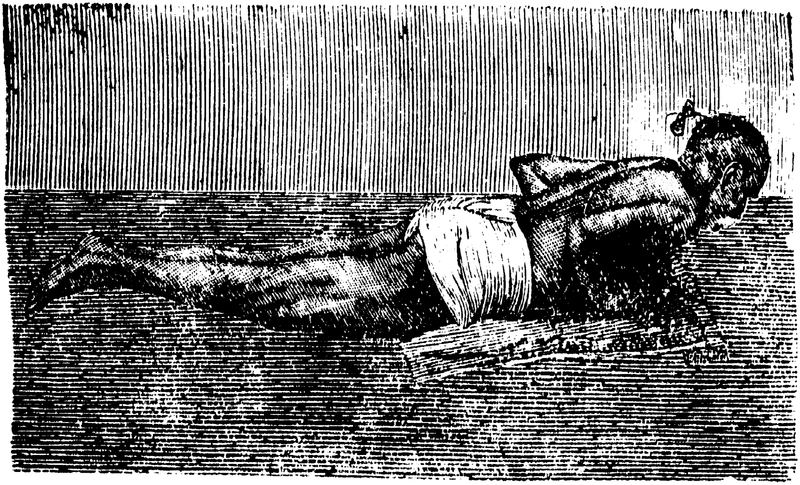
२३ अथ वृषासनविधिः ।



वामगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।
विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥ १ ॥

अर्थ—डाव्या घोंट्यावर गुद ठेवून उजवा पाय डाव्या मांडीवरून डाव्या बाजूस पायाचा वरील भाग भुईस टेकेल असा करावा. यास वृषासन म्हणतात. हें दोन्ही अंगानें करावें.

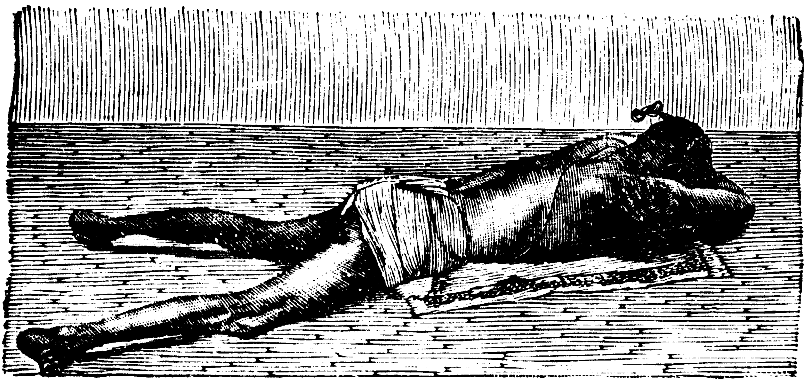
२४ अथ शलभासनविधिः ।



अधश्च शेते करयुग्मवक्षाः पाण्योस्तलाभ्यां पृथिवीं प्रपीड्य ।
पादौ ख ऊर्ध्वे च वितस्तिमात्रं वदंति पीठं शलभं मुनींद्राः ॥ १ ॥

अर्थ—दोन्ही तळहात छातीखालीं भुईवर टेकून त्यावर छाती ठेवून पालथें निजावें व मागील पाय अधांतरीं वीतभर उंच असावे. यास मुनींद्र शलभासन म्हणतात.

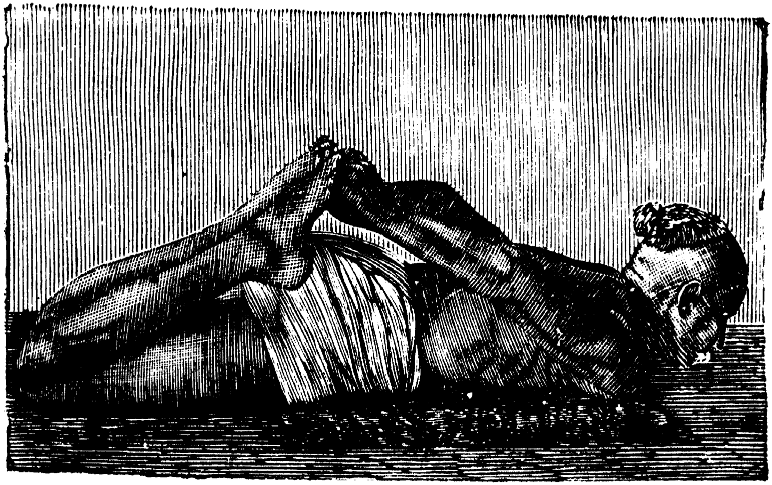
२५ अथ मकरासनविधिः ।



अधश्च शेते ह्युदरं च वक्षो भूमौ च पादौ हि प्रसार्यमाणौ ।
शीर्षे च धृत्वा करदंडयुग्मं देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ १ ॥

अर्थ—पोट व छाती भूमीस लावून निजावें व दोन्ही पाय एकमेकांपासून लांब पसरावे आणि दोन्ही हात मस्तकावर असे ठेवावे कीं, डोक्यावरून डाव्या हातानें उजवा व उजव्या हातानें डावा दंड धरावा. यास मकरासन असें म्हणतात.

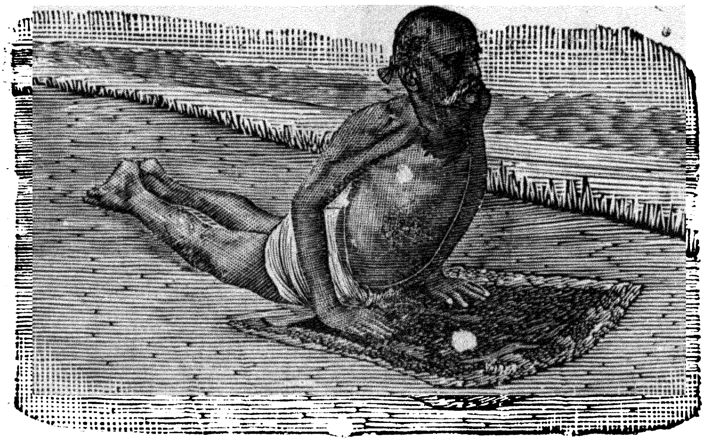
२६ अथ उष्ट्रासनविधिः ।



अधश्च शेते पदयुग्मं व्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुंचयेच्चैव हृदास्यमूर्ध्वमुष्ट्रं च पीठं मुनयो वदंति ॥ १ ॥

अर्थ—पालथे निजून दोन्ही पाय उलट पाठीवर आणावे व दोन्ही हातांनीं पायाचे अंगठे धरावे व खांदे भुईस लावून मान वर करावी. यास उष्ट्रासन असें म्हणतात. या आसनानें भूक व तहान सोसून चालण्याची शक्ति येते. प्रवाशी मंडळीस हें आसन हिताचें आहे.

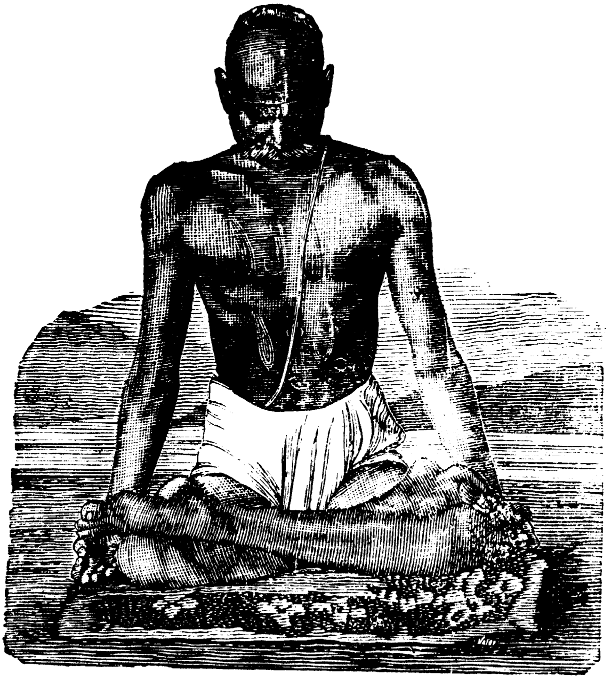
२७ अथ भुजंगासनविधिः ।



अंगुष्ठनाभिपर्यंतमधो भूमौ हि विन्यसेत् ।
कराभ्यां च धरां धृत्वा ऊर्ध्वं शीर्षं फणीव हि ॥ १ ॥
देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।
जागर्ति भुजगी देवी साधनाद्भुजगासनम् ॥ २ ॥

अर्थ—पालथे निजून कंबरेपासून खालचा भाग पायांसह भुईस सारखा टेकून बेंबीजवळ दोन्हीं तळहात भुईस टेकून डोकें व छाती नागाच्या फणीसारखीं वर उचलून धरावीं. यास भुजंगासन असें ह्मणतात. या आसनापासून जठराग्नीची वृद्धि होऊन सर्व रोगांचा नाश होतो व कुंडलिनी जागृत होते.

२८ अथ योगासनविधिः ।



उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि ।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम् ॥ १ ॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधनम् ॥ २ ॥

अर्थ—दोन्ही गुडघ्यांवर दोन्ही पाय उताणे ठेवून दोन्ही हात आसनावर उताणे ठेवावे. नंतर पूरक (पूरकाचें लक्षण पुढें आलें आहे) करून नासाग्रीं दृष्टि द्यावी. यास योगासन ह्मणतात. हें योग्यास योग-साधन करून देणारें आहे.

योगमुद्रा.

मुद्रा.	फल.
१ महामुद्रा.	सर्व रोग नाश करणारी.
२ विपरीत करणी.	जठराग्नि फार वाढतो. वृद्धावस्था जाऊन तरुणावस्था येते.
३ षण्मुखी.	नादश्रवण व तेजोदर्शन होतें.
४ अश्विनी.	गुह्यरोग नासून बल व पुष्टि देते, आणि अकालमृत्यूचें हरण करते.
५ काकी.	मनुष्य काकवत् निरोगी होतो.

योगबंध.

बंध.	फल.
१ महावेध.	जरा व मृत्यु यांचा नाश होतो.
२ उड्डीयानबंध.	मुक्ति देणारा आहे व वृद्धासही तरुण करितो.
३ जालंधरबंध.	सिद्धि देणारा आहे. रोग, जरा व मृत्यु यांचा नाश करितो.
४ मूलबंध.	अपान व प्राण यांचें ऐक्य होऊन मलमूत्रांचा क्षय होतो व वृद्धाचा तरुण होतो.
५ महाबंध.	शरीरांतील सर्व नाडींची ऊर्ध्वगति बंद करणारा आहे.

योगमुद्रा.

२९ अथ महामुद्राविधिः ।

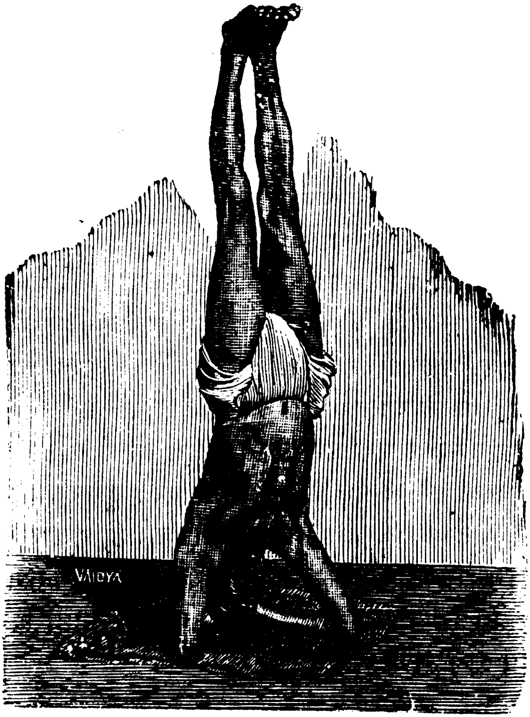


पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदांगुलिः ॥ १ ॥
कंठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं विलोकयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ २ ॥

अथ फलम् । क्षयकासमुदावर्तं प्लीहां जीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्राऽतिसेवनात् ॥ १ ॥
चंद्रांगे तु समासाद्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ २ ॥

अर्थ—मोठ्या यत्नानें गुदाच्या मुळाशीं डाव्या पायाचा घोंटा लावून पायाचा तळवा उजव्या मांडीस लावावा व उजवा पाय लांब पसरून हातांनीं उजव्या पायाचा आंगठा धरावा. नंतर हनुवटी हृदयास रेटून लावावी. मग भ्रूमध्यावर दृष्टि स्थिर करावी. पंडित हिला महामुद्रा असें ह्मणतात. हिच्या योगानें क्षय, कास, उदावर्त, प्लीहा, जीर्णज्वर आदिकरून सर्व रोगांचा नाश होतो. ही सव्य व दक्षिण अशा दोन्ही अंगांनीं —प्राणायामाची संख्या बरोबर होईपर्यंत—करावी.

३० अथ विपरीतकरणी मुद्राविधिः ।



ऊर्ध्वं नाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ १ ॥
अथ फलम् । नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्य साधकस्य च ॥ १ ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ २ ॥
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ३ ॥

अर्थ—धोतराची चुंबळ करून तिजवर डोकें ठेवून दोन हात डोक्याच्या दोन बाजूंस ठेवावे व मग पाय नीट वर करावे. वर नाभि व खालीं तालु केली तर नाभिस्थानीं सूर्य व तालूचे ठिकाणीं चंद्र आहे ह्मणून चंद्र खालीं व सूर्य वरती होतो. या कृतीस विपरीतकरणी मुद्रा अशी संज्ञा आहे. हिचा अभ्यास नित्य थोडा थोडा करावा. हिच्या योगानें जठराग्नि अति वाढतो व विपरीत दोष नाहींसा होतो. हिचा अभ्यास सहा महिन्यांत एक प्रहरपर्यंत स्थित होतां येईल असा करावा. येणेंकरून वृद्धावस्था नाश पावून तरुणपण येतें. दुसरा प्रकार:—अथवा दोन्ही हातांचीं बोटें एकमेकांत घालून गोपणमिठी तयार करावी व ती आसनावर ठेवून तिजवर डोकें ठेवून पाय उभे ताठ करून स्थिर व्हावें ह्मणजे ही विपरीतकरणी मुद्रा होते. हिला कपालासनही ह्मणतात. यांत विपरीतकरणीचे सर्व गुण आहेत.

३१ अथ षण्मुखी मुद्रा ।



श्रुत्योरंगुष्ठकौ मध्यांगुल्यौ नासापुटद्वये ।
वदनप्रांतके चान्यांगुलीर्दद्याच्च नेत्रयोः ॥

अर्थ—दोन्ही कर्णरंध्रें दोन्ही आंगठ्यांनीं, दोन्ही नेत्र दोन्ही तर्जनींनीं, दोन्ही नाकपुड्या दोन्ही मध्यांगुलींनीं व मुख अनामिका—कनिष्ठिकांनीं बंद करावीं. ह्यास षण्मुखी मुद्रा ह्मणतात. हिच्या योगानें नादश्रवण व तेजोदर्शन होतें.

अथ अश्विनीमुद्राविधिः ।

आकुंचयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिसद्बोधकारिणी ॥ १ ॥

अथ फलम् । अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ १ ॥

अर्थ—वारंवार गुद आकुंचन करून तसेंच वरचेवर घोड्याच्या गुदाप्रमाणें प्रकाशित करावें. हिला अश्विनीमुद्रा ह्मणतात. ही उत्तम शक्ति वाढविणारी आहे. ही मुद्रा गुह्यरोगाचा नाश करून बल व बुद्धि देऊन अपमृत्यु टाळणारी आहे

३२ अथ काकीमुद्राविधिः ।



काकचंचुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ १ ॥

अथ फलम् । काकी मुद्रा परा मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण काकवन्नीरुजो भवेत् ॥ १ ॥

अर्थ—कावळ्याच्या चोंचीसारखें तोंड (जिव्हा) करून हळुहळू वायूचा पूरक करावा, हिला काकीमुद्रा असें ह्मणतात. ही सर्व रोगांचा नाश करणारी आहे. ही सर्व तंत्रांत गुप्त असून हिच्या प्रसादानें मनुष्य कावळ्यासारखा निरोगी होतो.

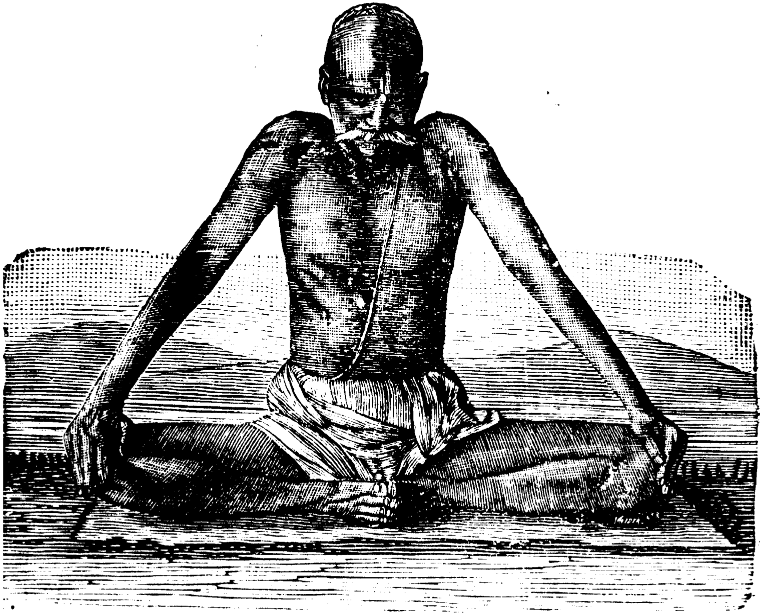
योगबंध.

अथ महावेधविधिः ।

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ १ ॥
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २ ॥
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेपद्भ्यः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ ३ ॥
एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ४ ॥

अर्थ—योग्यानें महाबंधस्थित होऊन पूरक करून जालंधर बंध करावा. नंतर दोन्ही तळहात भुईवर टेकून दोन्ही कुल्ले दोन्ही हातावर भार देऊन वर उचलून भुईवर हळूहळू आपटावे ह्मणजे वायु इडा व पिंगला यांचा त्याग करून सुषुम्नेमध्यें प्रवेश करितो. या बंधाचा अभ्यास महासिद्धि देणारा आहे व अंगावरील वळकट्या व केसांचा पांढरेपणा नाहींसा करणारा आहे. साधकोत्तमानें महामुद्रा, महाबंध व महावेध हें त्रय विशेष गुप्त ठेवावें. हें जरा व मृत्युनाशक आहे.

३३ अथ उड्डीयानबंधविधिः ।



उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ १ ॥

अथ फलम् । समग्राद्बंधनादेतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ १ ॥

अर्थ—बेंबीच्या वरचें पोट भकाळीं नेऊन बेंबी वर करावी. यास उड्डीयान बंध ह्मणतात. हा मृत्युगजाचा सिंह आहे. सर्व बंधांत हा श्रेष्ठ आहे. याचा अभ्यास केला असतां मुक्ति सहज मिळते.

अथ जालंधरबंधविधिः ।

कंठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालंधरकृते बंधे षोडशाधारबंधनम् ॥ १ ॥

अथ फलम् । जालंधरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १ ॥
सिद्धं जालंधरं बंधं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ १ ॥

अर्थ—कंठाचा संकोच करून हनुवटी हृदयास जोरानें लावावी. यास जालंधर बंध असें म्हणतात. जालंधरबंध व महामुद्रा हीं मृत्यूचा क्षय करणारीं आहेत. त्याचा ६ महिने अभ्यास केला असतां जालधरबंध सिद्ध होऊन तो पुरुष निःसंशय सिद्ध होतो.

अथ मूलबंधविधिः ।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ १ ॥

अथ फलम् । अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥ १ ॥

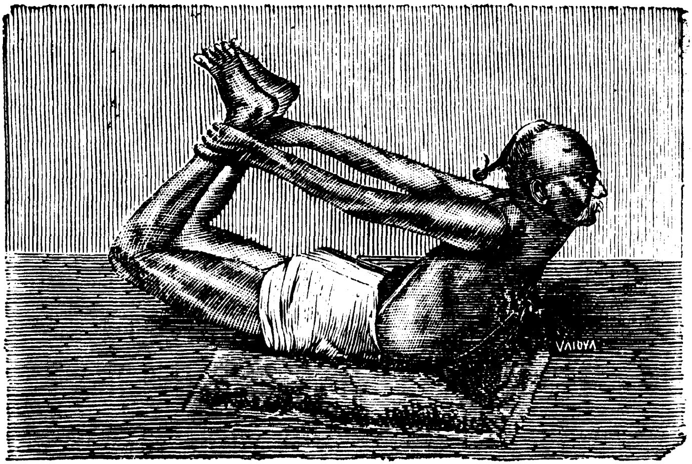
अर्थ—पायाच्या टांचेनें योनी जोरानें दाबून गुदाचें आकुंचन करावें व अपान वायु वर ओढावा. यास मूलबंध असें म्हणतात. या बंधाच्या अभ्यासानें अपान व प्राण यांचें ऐक्य होऊन मल आणि मूत्र यांचा निःशेष होतो, व वृद्ध पुरुषही तरुणता पावतो.

अथ महाबंधाविधिः ।

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १ ॥
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २ ॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्यांगेषु समभ्यस्य दशांगे पुनरभ्यसेत् ॥ ३ ॥
अथ फलम् । अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ १ ॥

अर्थ—डाव्या पायाची टांच शिवणीस जोरानें लावून उजवा पाय डाव्या मांडीवर ठेवावा; नंतर पूरक करून जालंधरबंध करून कुंभक करावा व मन स्थिर करून नंतर हळुहळू रेचक करावा. याचप्रमाणें उजव्या अंगानें अभ्यास करावा. यास महाबंध असें म्हणतात. हा सर्व नाडींची ऊर्ध्व गति बंद करणारा आहे. पृष्ट ६१ वरील आकृति १ ली व ही आकृति २ री.

३४ अथ धनुरासनविधिः (आकृति २ री).

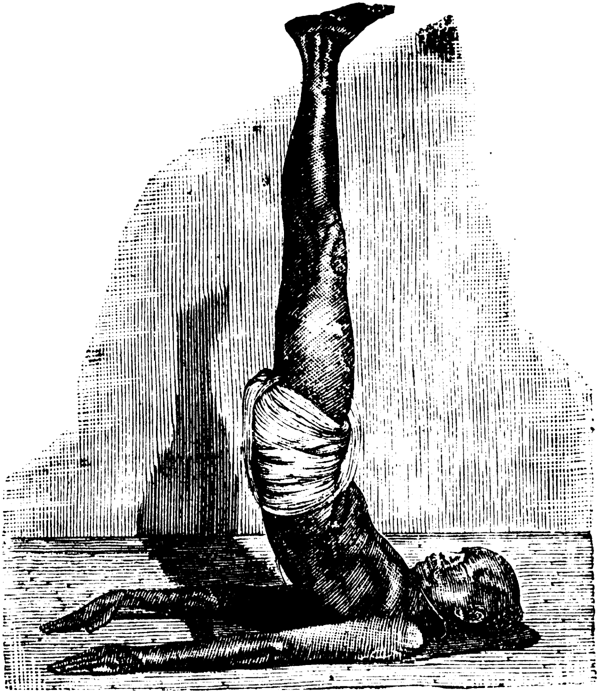


अथ धनुरासनविधिः (घेरंडसंहितायाम्)

प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यविवर्तितांगं निगाय योगी धनुरासनं तत् ॥ १ ॥

अर्थ—भूमीवर पाय पसरून दंडासारखें पालथें निजावें. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यापासून मोडून टाचा कुल्यास लावाव्या व दोन्ही हातांनीं दोन्ही पायांचीं मणगटें बळकट धरून केवळ पोटाच्या खालच्या भागावर भार देऊन धनुष्यासारखें शरीर करावें. यास धनुरासन असें योगी म्हणतात. हें आळस दूर करून कुंडलिनी चंचल करितें. ज्या बाजूचा पाय ओढून धरिला, त्या बाजूच्या वायूस ऊर्ध्वगामी करितें.

३५ अथ सर्वांगासनविधिः ।



साफ उताणें निजून प्रथम कुल्यांपर्यंत पाय उभे करावे, नंतर जपून केवळ खांदे व मस्तक ह्यांवर सर्व शरीर ताठ उभें करावें.

३६ अर्धवृक्षासनविधिः ।



आकृति ३० प्रमाणें आसन करून गुडघ्यापासून पाय कुल्यांकडे वळवावे म्हणजे अर्धवृक्षासन होईल.

३७ कूर्मासनविधिः (आकृति २ री.)।



आकृति १८ प्रमाणें आसन करून नंतर गुडघे एकमेकांपासून लांब करून त्यांच्यामध्यें छाती भुईस टेकावी व मान वर करून दोन्ही कोपर गुडघ्यांस लावावे व हातांचे पंजे बगलांस लावावे.

नाडीशुद्धिलक्षणम् ।

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ।
कायस्य कृशता कांतिस्तदा जायेत निश्चितम् ॥ १ ॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २ ॥
वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ॥
अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हटयोगलक्षणम् ॥ ३ ॥

अर्थ—शरीराला सडपातळपणा येऊन तें तेजस्वी होतें. नाडीशुद्धि झाली असतां वायु इच्छानुरूप खेळवितां येतो. जठराग्नि प्रदीप्त होतो. मस्तकांत, षण्मुखी केली असतां, नाद ऐकूं येऊं लागतो. आरोग्य वाढतें. नाडीशुद्धि झाल्याचीं हीं लक्षणें आहेत.

अथ षट्कर्मविधिः ।

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ १ ॥

अर्थ—मेद ह्मणजे पोट व शरीर मोठें असेल व प्रकृतींत कफ अधिक असेल त्यानें हीं (पुढचीं) षट्कर्में अवश्य करावीं ह्मणजे त्यापासून चांगला उपयोग होतो व यासाठींच ह्या षट्कर्मांची थोडक्यांत माहिती येथें मुद्दाम दिली आहे.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ १ ॥

अर्थ—१ धौति २ बस्ति ३ नेति ४ त्राटक ५ नौलि आणि ६ कपालभाति अशीं सहा कर्में योगांगांत वर्णन केलीं आहेत.

जलधौति (वमनधौति) ।

भोजनांते पिबेद्वारि चाकंठं पूर्णितं सुधीः ।
ऊर्ध्वं दृष्टिः क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ॥ १ ॥
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ।

अर्थ—भोजनाचे शेवटीं आकंठ पाणी पिऊन क्षणभर वर दृष्टि करून नंतर तें पाणी वमन करून टाकावें. असा नित्य अभ्यास केला असतां कफ व पित्तरोग नाहींसे होतात.

वासधौति ।

चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशायतम् ।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥ १ ॥

अर्थ—चार बोटें रुंद व १५ हात लांब असें बारीक वस्त्र घेऊन तें प्रथम ऊन पाण्यांत भिजवून मग गुरूंनीं सांगितलेल्या मार्गानें हळु हळू ह्मणजे प्रथम दिवशीं १ हात सावकाश गिळावें व कांहीं वेळ तसेंच ठेवून नंतर हळु हळू बाहेर काढावें. नंतर दुसरे दिवशीं दोन हात, असें नित्य १ हात अधिक गिळतां गिळतां १५ वे दिवशीं १५ ही हात गिळावें, मात्र त्याचें शेवट हातांत घट्ट धरावें; तें पोटांत जाऊं देतां कामा नये. या धौतीनें कास, श्वास, प्लीहा व अनेक प्रकारचे कफदोष नाहींसे होतात. ही फार जपून व लक्ष्यपूर्वक करावी.

बस्तिः ।

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।

अर्थ—(पूर्वी गुरूपासून समजवून घेऊन नळी तयार करून ठेवावी) ही नळी अशी असावी कीं तिचें छिद्र (भोंक) आपली करांगुली मावेल इतकें असावें; व ती नळी आपल्या बोटानें ६ अंगुलें लांब

असावी व तिचें तोंड बाहेरून थोडें निमुळतें करावें. बेंबी इतक्या पाण्यांत ओणवें होऊन ही नळी गुदांत चार अंगुलें घालून २ अंगुलें बाहेर राहूं द्यावी. नंतर अपान वायु वर आकर्षण करावा ह्मणजे नळीवाटे पाणी पोटांत येतें. नंतर थोडा वेळ नौली (पुढें सांगितलें आहे त्याप्रमाणें) कर्म करून उत्कटासन केलें ह्मणजे सर्व पाणी बाहेर जातें. या बस्ति-कर्मानें गुल्म, प्लीहा, उदर आणि वात, पित्त, कफ यांपासून उत्पन्न झालेले सर्व रोग नाहींसे होतात. हें बस्तिकर्म भोजनापूर्वी करावें व नंतर भोजनास उशीर करूं नये.

नेतिकर्म ।

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ १ ॥

अर्थ—आपल्या वीतभर लांब सूत (नऊ, दहा अथवा बारा पदरांचें) घेऊन त्यास मऊ पदार्थ (मेण अथवा तूप) लावून त्याचा शेंडा बारीक करावा. नंतर एक नाकपुडी दाबून दुसऱ्या नाकपुडींतून तो बारीक शेंडा घालून जोरानें पूरक करावा ह्मणजे तो बारीक शेंडा घशांत येतो. तो आंगठा व तर्जनी यांनीं घट्ट धरून तोंडांतून बाहेर आणावा व एक शेंडा नाकपुडीच्या बाहेर असलेला दुसऱ्या हातानें धरून मग स्त्रिया ताक करितांना दोन दोऱ्या हातांत धरून जसे हात मागें पुढें करतात तसें करावें. यास नेति असें म्हणतात. यापासून मस्तकसंबंधीं व नासिक-संबंधीं अनेक रोग दूर होतात.

नेतिचे गुण ।

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहंति च ॥ १ ॥

अर्थ—नेतिकर्मापासून दिव्यदृष्टि प्राप्त होते. स्कंध, भुजा व मस्तक या ठिकाणच्या सर्व रोगांस तत्काळ दूर करते.

त्राटकम् ।

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसंपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ १ ॥

अर्थ—पांढऱ्या कागदावर काळ्या शाईचा बारीक ठिपका देऊन त्याकडे पापणी न हालवितां सारखें डोळ्यांस पाणी येईपर्यंत पहांत बसावें. यास त्राटक असें ह्मणतात. याचे गुण अनेक आहेत.

त्राटकगुण ।

मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकम् ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ १ ॥

अर्थ—त्राटकानें सर्व नेत्ररोग नाहींसे होऊन तंद्रा—आलस्यादि नष्ट होतात. ही क्रिया सोन्याच्या पेटीसारखी गुप्त ठेवावी.

नौली ।

अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते ॥ १ ॥

अर्थ—आसनमांडी घालून दोन्ही खांदे खालीं वाकवून मग पोट दक्षिणेकडून उत्तरेकडे व उत्तरेकडून दक्षिणेकडे असें सत्वर गतीने फिरवावें. यास नौली असें ह्मणतात.

नौलीचें महत्व.

मंदाग्निसंदीपन—पाचनादिसंधायिकानंदकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हटक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥१॥

अर्थ—उत्तम प्रकारचें दीपन व उत्तम प्रकारचें पाचन करून व वात-पित्तकफादि सर्व रोग दूर करणारी ही नौली क्रिया हटयोगांतील षट्कर्मांत श्रेष्ठ आहे.

कपालभाति ।

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषिणी ॥ १ ॥

अर्थ—लोहाराच्या भात्यासारखा श्वास वर ओढून तसाच बाहेर सोडावयाचा, या क्रियेस कपालभाति असें म्हणतात. यापासून सर्व प्रकारचे कफदोष दूर होतात.

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ १ ॥

अर्थ—धौति आदिकरून षट्कर्मानें शरीराचा स्थूलपणा व वात' पित्त, तसेच सर्व प्रकारचे कफदोष दूर झाल्यानंतर प्राणायाम करावा; म्हणजे तो सहज सिद्ध होतो.

प्राणायाम केव्हां करूं नये, केव्हां करावा.

प्राणायाम म्हणजे पूरक, कुंभक व रेचक.

१ क्षुधा, तृषा विशेष लागली असतां प्राणायाम करूं नये.
२ पोट भरलें असतां, नाकपुड्या कोंदटल्या असतां प्राणायाम करूं नये.
३ आनंदानें किंवा दु:खानें चित्त चंचल झालें असतां प्राणायाम करूं नये.
४ शरीरास फार कष्ट झाले असल्यास व झोंप येत असतां प्राणायाम करूं नये.

५ ज्वरादि पीडा झाली असल्यास, शौचास साफ झालें नाहीं, त्या दिवशीं प्राणायाम करूं नये.

६ खुल्या हवेंत, बायकामुलांच्या गडबडींत, अशौच असतां प्राणायाम करूं नये.

७ दुर्गंधीच्या हवेंत व विशेष क्रोध आला असतां प्राणायाम करूं नये.

८ गुरूपदिष्ट प्राणायाम नेहेमीं एकांतींच करावा.

९ प्रातःकाळीं, माध्याह्नकाळीं, सायंकाळीं व मध्यरात्रीं प्राणायाम करावा.

१० नदीतीरीं, निर्जन ठिकाणीं, तलावाजवळ, बगीच्यांत आणि निर्मल उदक असेल तेथें, सुवासिक पुष्पें तुळसी बेल असेल तेथें, मनास आनंद देणाऱ्या निर्मल स्थलांत प्राणायाम करावा.

११ तुपाचा दिवा, उत्तम चंदनादिक सुवास, सुवासिक पुष्पें ह्यांचा जेथें घमघमाट आहे अशा जागेंत, देवघरांत प्राणायाम करावा.

१२ मनास उत्साह वाटेल, श्रम वाटणार नाहींत तेव्हां प्राणायाम अधिक करावा व श्रम वाटून अनुत्साह वाटेल तेव्हां प्राणायाम स्वल्प करावा.

१३ बरेच लोक रोज नित्यनियमानें सायंप्रातःसंध्येच्या वेळीं प्राणायाम करीत असतात. परंतु तो प्राणायाम म्हणजे कांहींसा कवायती सारखा प्रकार होतो. कारण, व्यवस्थित प्राणायाम कसा करावा, ह्याची त्यांस बहुतेक माहितीच झालेली नसते म्हटल्यास चालेल. योगशास्त्रांत प्राणायामाची व्यवस्था फार चांगली सांगितलेली आहे. प्राणायाम हीच शरीरयंत्राच्या सुरक्षितपणाची गुरुकिल्ली होय. शारीर व्यापार सुरळित—प्रमाणांत—चालावयास प्राणायाम हेंच उत्तम साधन आहे. ह्मणूनच तो यथोक्त व व्यवस्थित झाला

पाहिजे. प्राणायामानें शरीर सुदृढ, निरोगी व तेजस्वी होतें; चित्ताला उल्हास वाटतो; अंतःकरणांत सद्विचार खेळूं लागतात; मनाचें चांचल्य मोडून त्यास व इंद्रियांस स्थैर्य येतें; व मनुष्य दीर्घायु होतो. प्राणायामाशिवाय कोणताही मंत्र सिद्ध होत नाहीं. ह्याकरितां कर्मठांनीं व मुमुक्षूनीं हें प्राणायामाचें प्रकरण अवश्य व लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करावें, आणि त्याची नीट समजूत करून घेऊन यथोक्त प्राणायाम करावा.

विशेष सूचना.

चित्त चंचल झालें असतां व विशेष क्रोध आला असतां प्राणायाम करूं नये असें वर दर्शविलें आहे आणि चित्तशांति व क्रोधशांति प्राणायाम केल्यानेंच होते, असा सिद्धांत आहे. ह्या परस्परविरुद्ध वाक्यांनीं कर्तव्यांत संशय उत्पन्न होईल; तथापि वरील दोन्ही गोष्टी सत्य आहेत असें योगी सांगतात. मात्र त्यांत भेद इतकाच कीं, चित्तशांति होण्यासाठीं आणि क्रोधशांति होण्यासाठीं करावयाचा प्राणायाम तशा वेळीं करावा. फक्त योगसंबंधीं फलप्राप्त्यर्थ करावयाचा प्राणायाम मात्र तशा वेळीं करूं नये.

योगाचें चतुर्थांग.

प्राणायामप्रकरण ।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥

(घे० सं०)

अर्थ—यम, नियम, आसनादिकांनीं विशुद्धि पावलेल्या प्राणायामेच्छूला आतां प्राणायामाचा विधि सांगतों. ज्या प्राणायामाच्या साधनानें मनुष्य देवतासिद्धांनीं देवासारखा पूज्य होतो.

प्राणः स्वदेहजो वायुरायामस्तन्निरोधनम् ।

अर्थ—आपल्या देहापासून उत्पन्न होणारा जो वायु त्यास 'प्राण' असें म्हणतात व प्राणाचा 'आयाम' म्हणजे निरोध करणें यासच "प्राणायाम" अशी संज्ञा आहे.

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो पूरकुंभकरेचकैः ।
सहितः कुंभकश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥

अर्थ—प्राणायाम तीन प्रकारचा सांगितला आहे. १ ला—पूरक, कुंभक व रेचकसहित. २ रा—सहित कुंभक व ३ रा—रहित कुंभक. ह्या कुंभकाचे दोन प्रकार आहेत. सहित म्हणजे रेचक व पूरक सहित कुंभक आणि रहित म्हणजे रेचकहि नाहीं व पूरकही नाहीं असा कुंभक–अथवा केवलकुंभक असेंही म्हणतात. असे तीन प्रकार आहेत.

न रेचको नैव च पूरकोऽत्र नासापुटे संस्थितमेव वायुम् ।
सुनिश्चलं धारयते क्रमेण कुंभाख्यमेतत्प्रवदंति तज्ज्ञाः ॥

अर्थ—ज्याला रेचक नाहीं व पूरकही नाहीं, केवळ नासापुटामध्यें असलेला सुनिश्चळ वायु क्रमाक्रमानें धारण करावयाचा आणि अर्थात् तो क्रमाक्रमानें बाहेरही सोडावयाचा ह्याला योगी कुंभक प्राणायाम असें म्हणतात.

पूरक, कुंभक, रेचक लक्षण.

बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ।

अर्थ—उदरांतील वायु नासापुटानें बाहेर सोडणें, ह्याला रेचक असें योगिवर्यांनीं ह्मटलें आहे.

बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ।

अर्थ—बाहेरील वायु नासापुटानें अथवा मुखावाटे उदरांत भरणें ह्याला पूरक म्हणतात.

संपूर्णकुंभवद्वायोर्धारणं कुंभको भवेत् ।

अर्थ—घागरींत जसें पाणी भरतात त्याप्रमाणें पूरकानें वायु उदरांत भरून तो तसाच धारण करणें ह्याला कुंभक म्हणतात.

प्राणायामाचीं फलें.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥

अर्थ—नियमित रीतिनें प्राणायाम केला तर सर्व रोग आपोआपच नाहींसे होतात आणि नियमित रीत सोडून भलत्याच तऱ्हेनें प्राणायाम केला तर शरीरांत नाना प्रकारचे रोग उत्पन्न होतात.

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥

अर्थ—पूरक, कुंभक, रेचक वर सांगितल्याप्रमाणें सावधपणानें करावे. युक्त रीति चुकली तर प्राणायामाची सिद्धि न होतां व्यर्थ संकट उत्पन्न होईल. ध्यानांत असूं द्या.

अंतःकरण स्थिर होण्यास प्राणायामच.

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

अर्थ—प्राणवायु चंचल आहे, तोंपर्यंत चित्त चंचलच असावयाचें; आणि प्राणायाम करून प्राणवायु स्थिर झाला ह्मणजे योगी स्थिरचित्त होतो, आणि त्याचें आयुष्य वाढतें. म्हणून प्रत्येकानें प्राणायाम करावा, असें योगशास्त्र सांगतें.

आयुष्य वाढविण्यास प्राणायामच.

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥

अर्थ—जोंपर्यंत शरीरांत प्राणवायु आहे, तोंपर्यंतच जीवनकला असणार आणि प्राणवायु निघून गेला कीं, मरण आलें म्हणतात. ह्मणूनच ज्याला मरण दूर लोटावयाचें आहे आणि धार्मिकपणासाठीं ज्याला आपलें आयुष्य वाढवावयाचें आहे त्यानें यथाविधि प्राणायाम करावा.

स्थान व आसनाचा प्रकार.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेंद्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युंज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥

(भ. गी. अ. ६)

अर्थ—शुद्ध–पवित्र–स्थानीं स्थिर असें आपलें आसन मांडावें. तें फार उंच नसावें व फार नीचही नसावें. त्यावर प्रथम दर्भ किंवा लोंकरीचें वस्त्र, त्यावर कृष्णाजिन आणि त्यावर वस्त्राची घडी घालून, त्या आसनावर बसून चित्त आणि इंद्रियें ह्यांच्या तरंगक्रिया आवरून, मन एकाग्र करून, नासिकाग्रीं दृष्टि देऊन १२ पळें स्वस्थ बसावें. समतोल ताठ शरीर करून मान सरळ धरावी. इकडे तिकडे लक्ष्य न देतां मनांतील

सर्व विषय बुद्धिबलानें बाहेर सारावे. मग अंतःकरणाच्या शुद्धीस्तव प्राणायामाला आरंभ करावा.

पूरक, कुंभक व रेचक कसे करावे?

प्रथम पूरक करावयाचा तो 'इडेनें' (डाव्या नाकपुडीनें) करावयाचा; नंतर कुंभक करून मग रेचक करावयाचा तो 'पिंगलेनें' उजव्या नाकपुडीनें करावयाचा; पुन्हां 'पिंगलेनें' पूरक करून इडेनें रेचक करावा व याप्रमाणें पुढें क्रम ठेवावा.

उभय नाकपुड्यांचें धारण.

पूरकांते कुंभकांतं धार्यं नासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठानामिकांगुष्ठैस्तर्जनीमध्यमांविना ॥

(घे० सं०)

अर्थ—पूरकांतापासून कुंभकांतापर्यंत दोन्ही नाकपुड्या, उजवी नाकपुडी उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें, व डावी नाकपुडी, उजव्या कनिष्ठिका व अनामिकेनें बंद करावी, मध्यमा व तर्जनी ह्यांचा कोठेंही स्पर्श होऊं देऊं नये.

हाताच्या बोटांचीं अनुक्रमानें नावें–अंगुष्ठ, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका व कनिष्ठिका.

प्राणायामांतील मात्रा.

चाषस्तु वदते मात्रां द्विमात्रं चैव वायसः ।
शिखी रौति त्रिमात्रं तु नकुलस्त्वर्धमात्रकम् ॥

(शिक्षा.)

अर्थ—नकुल ह्मणजे मुंगुस याचा शब्द अर्धमात्रा प्रमाणाचा असतो. चाषपक्षाचा शब्द १ मात्रा प्रमाणाचा, कावळ्याचा शब्द २ मात्रा प्रमा-

णाचा आणि मोराचा शब्द ३ मात्रा प्रमाणाचा असतो. हें मात्रांचें कालाचें प्रमाण आहे.

(घेरंड सं०, याज्ञवल्क्य सं० व योगकल्पद्रुम ह्यांतील प्रकार)

प्रथम ८।३२।१६–म्हणजे ८ मात्रांनीं पूरक व ३२ मात्रांनीं कुंभक आणि १६ मात्रांनीं रेचक करावा. हें साधल्यावर—

नंतर १०।४०।२०–म्हणजे १० मात्रांनीं पूरक, ४० मात्रांनीं कुंभक आणि २० मात्रांनीं रेचक करावा. हें साधल्यावर—

पुनः १६।६४।३२–म्हणजे १६ मात्रांनीं पूरक, ६४ मात्रांनीं कुंभक, आणि ३२ मात्रांनीं रेचक करावा. असाच क्रम वाढवावा.

प्राणायामांतील प्रणव ह्मणजे ॐ

(गोरक्षपद्धति)

प्रथम १२।१६।१०–म्हणजे १२ प्रणवांनीं पूरक, १६ प्रणवांनीं कुंभक आणि १० प्रणवांनीं रेचक करावा. हा कनिष्ठ प्राणायाम.

नंतर २४।३२।२०–म्हणजे २४ प्रणवांनीं पूरक, ३२ प्रणवांनीं कुंभक आणि २० प्रणवांनीं रेचक करावा. हा मध्यम प्राणायाम.

पुनः ३६।४८।३०–म्हणजे ३६ प्रणवांनीं पूरक, ४८ प्रणवांनीं कुंभक आणि ३० प्रणवांनीं रेचक करावा. हा उत्तम प्राणायाम.

प्राणायामांतील व्याहृति आदि.

सप्तव्याहृतींनीं पूरक, गायत्रीमंत्रानें कुंभक आणि शीर्षानें रेचक करावा. हा कनिष्ठ. दुप्पट मध्यम. तिप्पट उत्तम.

प्राणायामांतील कुंभकाचे प्रकार.

सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, तथा ।
भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी-त्यष्ट कुंभकाः ॥

(ह० प्र०)

सूर्यभेदन विधिः ।

उजव्या नाकपुडीनें–पिंगलेनें–पूरक करून यथाशक्ति कुंभक करावा आणि डाव्या नाकपुडीनें–इडेनें–रेचक करावा. हाच क्रम नित्य ठेवावा. ह्याला सूर्यभेदन म्हणतात. ह्यापासून जरेचा नाश होतो. अपमृत्यु टळतो. कुंडलिनीची जागृति होते. जठराग्नीची वृद्धि होते. शरीरांत सूर्यासारखें तेज उत्पन्न होतें.

उज्जायीविधिः ।

मुख बंद करून एकदम दोन्ही नाकपुड्यांनीं सावकाश पूरक करून, यथावकाश कुंभक करावा व इडेनें सावकाश रेचक करावा. ह्याला उज्जायी म्हणतात. ह्याच्या योगानें कफदोष, क्रूर वायु, अजीर्ण, आमवात, क्षय, कास, ज्वर व प्लीहा इत्यादिकांचें निवारण होतें, व आंगांत उष्णता उत्पन्न होते.

सीत्कारीविधिः ।

दातांच्या दोन्ही कवळ्यांच्या मध्यें जीभ ठेवून, बाहेरील वायु जोरानें ओढून मुखांत घ्यावा. तो गार असतो. नंतर कुंभक करून इडा व पिंगला दोहींनीं रेचक करावा. ह्याला सीत्कारी म्हणतात. ह्याच्या योगानें अतुल रूप प्राप्त होतें. शरीरांत थंडोसा येतो.

शीतलीविधिः ।

दोन्ही ओठांच्या बाहेर पक्ष्याच्या चोंचीसारखी जीभ करून सावकाश पूरक करून कुंभक करावा व इडापिंगलांनीं रेचक करावा. ह्याला शीतलीविधि म्हणतात. ह्याच्या योगानें गुल्म, प्लीहा, ज्वर, पित्त इत्यांकांचा नाश होतो व क्षुधा, तृषा ह्यांची शांति रहाते.

भस्रिकाविधिः ।

पद्मासन करून इडेनें पूरक व पिंगलेनें रेचक, कुंभकरहित एकदम

करावा. ह्याला भस्त्रिका म्हणतात. ह्याच्या योगानें वात, पित्त, कफ ह्यांचा नाश होऊन जठराग्नि प्रदीप्त होतो.

भ्रामरीविधिः ।

आसनबद्ध होऊन मुख बंद करून दोन्ही (इडा पिंगला) नाडींनीं भुंग्या सारखा नाद करीत पूरक करावा. नंतर कुंभक करून पुनः भुंग्या सारख्या नादानें रेचक करावा. ह्याच्या योगानें मनास अतुल आनंद प्राप्त होतो.

मूर्छा.

आसनबद्ध होऊन भरपूर पूरक करावा. नंतर जालंधरबंध करून मग सावकाश रेचन करावें. ह्याच्या योगानें मनास मूर्छा उत्पन्न होऊन उत्तम सुख होतें.

प्लाविनी.

मत्स्यासन करून पोटांत पूरकानें भरपूर वायु भरावा व कुंभक करावा. असें केल्यानें योगी कमलपत्राप्रमाणें पाण्यावर तरला जातो. हें अभ्यासाचें फळ आहे.

ह्या प्राणायाम प्रकरणांतील कुंभकादिकांची सिद्धि होण्यास त्या त्या क्रमानें मनःपूर्वक झटून अभ्यास केला पाहिजे. एक एक प्रकारचा कुंभक करून तो तो सिद्ध झाला म्हणजे दुसरा करावा. एकदमच सर्व प्रकारचे करण्याचा प्रयत्न केल्यास एकही सिद्ध होणार नाहीं, हें साधकानें पक्कें ध्यानांत ठेवावें.

प्राणायाम—सिद्धिलक्षण.

प्राणायाम करीत असतांना घाम आला तर कनिष्ठ प्राणायामाची सिद्धि झाली असें समजावें.

प्राणायाम करीत असतांना इंद्रियांना कंप सुटला तर मध्यम प्राणायामाची सिद्धि झाली असें समजावें.

प्राणायाम करीत असतांना "मांडुकी वृत्ति" म्हणजे कुल्यासह आसन हालूं लागलें म्हणजे उत्तम प्राणायामाची सिद्धि झाली असें समजावें.

क्रियाशुद्धि हीच योगाची सिद्धि.

इडापिंगलादि नाडी.

इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणा स्मृता ।
सुषुम्ना मध्यदेशे तु गांधारी वामचक्षुषि ॥

(शि० स्व०)

अर्थ—इडानाडी वामभागीं आहे. पिंगला नाडी दक्षिणभागीं आहे. सुषुम्ना मध्यप्रदेशीं आहे व गांधारी वामनेत्राचे ठिकाणीं आहे.

इडा नाडी वामभागीं असल्यामुळें डाव्या नाड्या त्या सर्व इडा समजाव्या. पिंगला नाडी दक्षिणभागीं असल्यामुळें उजव्या नाड्या सर्व पिंगला समजाव्या. इडेच्या ठिकाणीं चंद्र व पिंगलेच्या ठिकाणीं सूर्य व सुषुम्नेच्या ठिकाणीं शंभु स्वरूप आहे.

इडा, पिंगला व सुषुम्ना ह्या नाड्या प्राणमार्गाचा आश्रय करून असतात व ह्या मुख्य आहेत. आणि प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान हे पांच प्राणवायु नाड्यांना आश्रयभूत आहेत.

कुंडलिनी.

नाडीस्था कुंडलीशक्तिर्भुजंगाकारशायिनी ।
ततो दशोर्ध्वगा नाड्यो दशैवाधः प्रतिष्ठिताः ॥

अर्थ—भुजंगाकार–नागमोडीच्या आकारानें–शयन करणारी “ कुंडलिनी ” नांवाची शक्ति आहे. हिच्या वरती दहा आणि खालती दह नाड्या सर्व शरीरांत आहेत. (कुंडलिनीचें चित्र आसन प्रकरणाच्य सुरुवातीला दिलें आहे)

योगसोपान पूर्वचतुष्क संपूर्ण.